

Farmers' Market Recipes

Click on the fruits and vegetables below for easy and delicious recipes

- Apples
- Beets
- Black Beans
- Blueberries
- Braising Greens
- Broccoli
- Brussels Sprouts
- Butternut Squash
- Cabbage
- Carrots
- Chickpeas
- Corn
- Cucumbers
- Eggplant
- Fruit Infused Water
- Green Beans
- Lettuce
- Melons
- Peaches
- Pears
- Peppers
- Plums
- Potatoes
- Pumpkins
- Radishes
- Spinach
- Strawberries
- Summer Squash
- Sweet Potatoes
- Tomatoes
- Watermelon
- Winter Greens



For healthy eating tips, like us on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Apples

Key Points

- For the best buy, choose firm apples that have smooth, bright skins with no bruises.
- To prepare fresh apples, simply rinse and enjoy. Skin can be eaten.
- To store fresh apples, keep unwashed in the refrigerator for three to four weeks.
- Apples contain fiber, especially in the skin, which helps to keep you regular.



Applesauce

Ingredients:

6 apples, cored and diced
1 teaspoon cinnamon (optional)

Directions:

1. Place apples, cinnamon and 1 cup of water into a medium pot.
2. Bring apples to a boil over high heat, stirring often.
3. Turn heat to medium and simmer the apples for 30 minutes or until they are very soft. Stir often.
4. Leave lumpy or mash with a fork for a smoother sauce.
5. Serve warm or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Apple & Pear Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 apples, chopped
1 pear, chopped
2 tablespoons lemon juice
½ teaspoon cinnamon
1/8 teaspoon ground nutmeg

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add apples and cook for 3 minutes.
3. Add pears and lemon juice. Cook for another 3 minutes.
4. Sprinkle cinnamon and nutmeg. Continue to cook for another 3 minutes.
5. Serve and enjoy.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.diabetic-recipes.com

Quick Tips

- Squeeze lemon juice over cut apples to keep them from turning brown.
- Carry an apple with you for a quick snack.
- Add chopped apples to oatmeal, either before or after cooking.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse apples.
- Spread peanut butter on apple slices.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Manzanas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija manzanas firmes que tengan una cáscara lisa y brillante y sin golpes.
- Para preparar manzanas frescas, simplemente lávelas y disfrute. La cáscara puede comerse.
- Para almacenar las manzanas frescas, manténgalas sin lavar en el refrigerador por tres a cuatro semanas.
- Las manzanas contienen fibra, especialmente en la cáscara, lo cual ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando.



Puré de manzana

Ingredientes:

6 manzanas, sin el centro y partidas en trocitos
1 cucharadita de canela (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque las manzanas, la canela y 1 taza de agua en una olla mediana.
2. Lleve la mezcla a ebullición sobre fuego alto, revolviendo con frecuencia.
3. Reduzca a fuego medio y deje hervir las manzanas por 30 minutos hasta que estén muy blandas. Revuelva constantemente.
4. Déjelas grumosas o aplástelas con un tenedor para lograr una salsa más fina.
5. Sirva el puré caliente o frío.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Manzanas y peras salteadas

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
2 manzanas, en trocitos
1 pera, en trocitos
2 cucharadas de jugo de limón
½ cucharadita de canela
1/8 cucharadita de nuez moscada en polvo

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada las manzanas y cocine por 3 minutos.
3. Añada las peras y el jugo de limón. Cocine por otros 3 minutos.
4. Rocíe canela y nuez moscada. Continúe cocinando por otros 3 minutos.
5. Sirva y disfrute.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.diabetic-recipes.com

Consejos rápidos

- Exprima jugo de limón sobre las manzanas partidas para evitar que se tornen de color café.
- Lleve una manzana con usted para un bocadillo rápido.
- Añada manzanas picadas a la avena, ya sea antes o después de cocinarla.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las manzanas.
- Untar mantequilla de maní en trozos de manzana.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Beets

Key Points

- For the best buy, choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- To prepare, remove greens, leaving 1 inch of stem. Scrub well. Beet roots and skin may be roasted, boiled or eaten raw.
- To keep fresh, separate beet greens from roots, store in the refrigerator and use within two weeks.
- Beets contain fiber, which helps to keep you regular.



Gingered Beet & Carrot Slaw

Ingredients:

- 4 cups grated beets
- 4 cups grated carrots
- ½ cup chopped onion
- ½ cup chopped poblano pepper
- 1 tablespoon minced ginger
- 2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 teaspoons mustard
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine the beets, carrots, onion, poblano pepper and ginger.
2. In a small bowl, combine the lime juice, oil, mustard and cilantro. Pour onto the slaw.
3. Season with salt and pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.yummly.com

Glazed Beets & Greens

Ingredients:

- 1 onion, sliced
- 5 beets and greens, chopped
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 3 tablespoons vegetable oil
- Salt and pepper

Directions:

1. In a large pot over high heat, add onions, beets, vinegar and oil.
2. Cover vegetables with 1 cup of water and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until soft.
4. Add the greens and cook for 5 more minutes. Season with salt and pepper.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from *The Modern Vegetarian Kitchen* by Peter Berley

Quick Tips

- Use care when preparing. Beet juice can stain! Use salt to remove juice stains from hands.
- Add cooked sliced beets to salads.
- Don't throw out the beet greens! Rinse, chop and cook in soups and stir fry dishes.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

For healthy eating tips, like us on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Remolachas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija remolachas firmes, lisas y con un color oscuro e intenso.
- Para prepararlas, quíteles las hojas, dejando 1 pulgada del tallo. Lave bien con un cepillo. Las raíces y la cáscara de las remolachas se pueden asar, hervir o comer crudas.
- Para mantenerlas frescas, separe las hojas de las remolachas de las raíces, guárdelas en el refrigerador y úselas dentro de las siguientes dos semanas.
- Las remolachas contienen fibra, lo cual ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando.



Ensalada de remolacha y zanahoria con jengibre

Ingredientes:

4 tazas de remolachas ralladas
4 tazas de zanahorias ralladas
½ taza de cebolla picada
½ taza de chile poblano picado
1 cucharada de jengibre finamente picado
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharaditas de mostaza
¼ taza de cilantro fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la remolacha, la zanahoria, la cebolla, el chile poblano y el jengibre.
2. En un tazón pequeño, combine el jugo de lima, el aceite, la mostaza y el cilantro. Vierta la mezcla a la ensalada.
3. Sazone con sal y pimienta.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.yummy.com

Remolachas y hojas glaseadas

Ingredientes:

1 cebolla, en rebanadas
5 remolachas con hojas, picadas
3 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una olla grande sobre fuego alto, agregue la cebolla, la remolacha, el vinagre y el aceite.
2. Cubra los vegetales con 1 taza de agua y lleve a ebullición.
3. Reduzca a fuego bajo y deje hervir por 15 minutos hasta que estén blandos.
4. Añada las hojas y cocine por 5 minutos más. Sazone con sal y pimienta.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de The Modern Vegetarian Kitchen por Peter Berley

Consejos rápidos

- Tenga cuidado al prepararlas. ¡El jugo de las remolachas puede manchar! Utilice sal para limpiar las manchas de remolacha de las manos.
- Agregue rebanadas de remolacha cocida a las ensaladas.
- ¡No tire las hojas de las remolachas! Lávelas, píquelas y utilícelas en sopas y platillos salteados.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las remolachas.
- Lavar y cortar las hojas de las remolachas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Black Beans

Key Points

- Before preparing dried beans, remove pebbles or shriveled beans.
- Soak dried beans for eight hours or overnight before cooking.
- After soaking, cover beans in cold water and bring to a gentle boil, turn off heat and allow beans to soak in water for one to two hours. Do not add salt to the soaking water. Drain water and rinse with fresh water. To cook beans, simmer for one to two hours.
- Beans are an inexpensive source of protein and fiber



Black Bean & Sweet Potato Stew

Ingredients:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 green pepper, chopped
- 1½ cups diced sweet potato
- 2 tomatoes, chopped
- 2 cups cooked black beans
- 2 tablespoons chopped fresh parsley or 2 teaspoons dried parsley (optional)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat. Add onion, garlic and pepper. Cook until soft.
2. Add sweet potato and 2 cups water. Cook until potatoes are soft, about 15 minutes.
3. Stir in tomatoes, black beans, parsley, salt and pepper. Cook for 5 more minutes.
4. Serve hot and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from <http://fatfreevegan.com>

Black Bean Spread

Ingredients:

- 1½ cups cooked or 1 can (15.5 ounces) of black beans, rinsed
- 1 onion, chopped
- ¾ teaspoon paprika
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons chopped basil (optional)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a large bowl. Mash together and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Adapted from www.vegweb.com

Quick Tips

- One pound dried beans (two cups) equals five to six cups cooked beans.
- Canned beans can replace cooked, dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for a year.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Frijoles negros

Puntos clave

- Antes de preparar los frijoles crudos, revuelva las piedrecitas y los frijoles arrugados.
- Remoje los frijoles crudos por ocho horas o durante la noche anterior. Después de remojarlos, cubra los frijoles con agua fría y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje los frijoles en remojo en el agua por una o dos horas. No añada sal al agua de remojo. Escurra el agua y lave los frijoles con agua limpia. Para cocinarlos, déjelos hervir por una o dos horas.
- Los frijoles son una fuente económica de proteína y fibra.



Estofado de frijol negro y batata

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 chile pimiento, picado
1½ tazas de batata en trocitos
2 tomates, picados
2 tazas de frijoles negros cocidos
2 cucharadas de perejil fresco picado
o 2 cucharaditas de perejil deshidratado (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Añada la cebolla, el ajo y el chile pimiento. Cocine hasta que estén blandos.
2. Añada la batata y 2 tazas de agua. Cocine hasta que las batatas estén blandas, unos 15 minutos.
3. Añada el tomate, los frijoles, el perejil, sal y pimienta. Cocine por 5 minutos más.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de <http://fatfreevegan.com>

Salsa para untar de frijoles negros

Ingredientes:

1½ tazas de frijoles negros cocidos o
1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, escurridos
1 cebolla picada
¾ cucharadita de paprika
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de aceite vegetal
1 diente de ajo finamente picado
2 cucharadas de albahaca picada (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Hágalos puré y mézclelos bien.
2. ¡Sirva y disfrute!
3. Refrigere lo que sobre.

Rinde 10 porciones.

Adaptado de www.vegweb.com

Consejos rápidos

- Una libra de frijoles crudos (dos tazas) equivale a cinco a seis tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles enlatados pueden reemplazar los frijoles cocidos en cualquier receta.
- Los frijoles crudos se pueden mantener en un recipiente hermético por un año.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Ayudar a limpiar los frijoles crudos antes de remojarlos.
- Ayudar a machacar los frijoles con un tenedor.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, [en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Blueberries

Key Points

- For the best buy, choose fresh blueberries that are firm and not wrinkled.
- To prepare fresh blueberries, rinse and remove the stems.
- To store fresh blueberries, refrigerate for up to three days or place in a plastic bag and freeze for three to six months.
- Blueberries contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Blueberry Thyme Fruit Salad

Ingredients:

1 cup blueberries
5 peaches or nectarines, chopped
1 tablespoon chopped, fresh thyme
2 teaspoons grated peeled ginger
¼ cup lemon juice
1 teaspoon grated lemon peel
1 tablespoon sugar

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients. Add ¼ cup water and mix well.
2. Chill in the refrigerator for at least 1 hour.
3. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Adapted from www.simplyrecipes.com

Blueberry Grape Relish

Ingredients:

2 cups blueberries
2 cups seedless red grapes
1 tablespoon honey
1 tablespoon minced fresh ginger
1 teaspoon chopped fresh rosemary
2 tablespoons red wine vinegar
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan over medium-high heat, combine blueberries, grapes, honey, ginger, rosemary and vinegar.
2. Bring to a boil, then reduce to low heat and simmer for 15 minutes.
3. Remove pan from heat and season with salt and pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Adapted from www.marthastewart.com

Quick Tips

- Sprinkle on breakfast cereal or low-fat yogurt.
- Blend blueberries with ice and your favorite fresh or frozen fruit to make a smoothie.
- Buy blueberries in season and freeze them to enjoy year round.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse berries before eating.
- Place in a bowl or bag for an easy snack at home or on the go.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Arándanos azules

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija arándanos azules frescos que estén firmes y no arrugados.
- Para preparar arándanos azules frescos, lávelos y quíteles los tallos.
- Para almacenar los arándanos azules frescos, refrigérelos hasta por tres días o guárdelos dentro de una bolsa plástica y congélelos por tres a seis meses.
- Los arándanos azules contienen vitamina A, la cual es buena para tener la piel y los ojos sanos.



Consejos rápidos

- Agréguelos al cereal de desayuno o al yogur bajo en grasa.
- Combine los arándanos azules con hielo y su fruta favorita fresca o congelada para preparar un batido.
- Compre los arándanos azules cuando están en temporada y congélelos para disfrutarlos todo el año.

Ensalada de frutas con arándanos azules y tomillo

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos azules
- 5 melocotones o nectarinas, en trocitos
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado
- 2 cucharaditas de jengibre pelado rallado
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones:

1. En un tazón, combine todos los ingredientes. Añada ¼ taza de agua y mezcle bien.
2. Enfríe en el refrigerador por lo menos por 1 hora.
3. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Adaptado de www.simplyrecipes.com

Conserva de uvas y arándanos azules

Ingredientes:

- 2 tazas de arándanos azules
- 2 tazas de uvas rojas sin semilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jengibre fresco picado muy fino
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande sobre fuego medio-alto, combine los arándanos azules, las uvas, la miel, el jengibre, el romero y el vinagre.
2. Lleve a ebullición y luego reduzca a fuego bajo y deje hervir por 15 minutos.
3. Retire la sartén del fuego y sazone con sal y pimienta.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 10 porciones.

Adaptado de www.marthastewart.com

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los arándanos azules antes de comerlos.
- Colocarlos en un tazón o en una bolsa para disfrutar como bocadillo en casa o en el carro.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,

[en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Braising Greens

Key Points

- For the best buy, look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- To prepare, rinse well and trim leaves from stem.
- To store, wrap unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for three to five days.
- Dark greens contain iron, which is good for circulation.



Collard Greens with Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 cup chopped onion
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes
- 6 cups chopped collard greens
- 1 cup chopped tomatoes
- 2 tablespoons peanut butter
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, garlic and red pepper flakes. Cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add greens and ¼ cup water. Cover and cook until greens are soft, about 15 minutes.
4. Add tomato and peanut butter. Add black pepper to taste.
5. Stir well. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from The NYC Green Cart Fresh Food Pack

Greens & Garlic

Ingredients:

- 8 cups chopped braising greens
- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, bring 1 cup water to a boil over medium heat.
2. Add the braising greens to the pot. Cover and cook until the greens wilt, about 4 minutes.
3. Uncover the pot. Stirring often, cook until all of the water is gone, about 5 minutes. Remove the pot from the heat.
4. In a large frying pan, heat the oil over medium heat.
5. Add the garlic and crushed red pepper to the oil and cook for 1 minute, stirring often.
6. Add the cooked greens to the frying pan. Cook for 3 minutes, stirring often. Add salt and pepper to taste. Enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Braising greens are a mix of dark greens. The mix can include collards, kale, Swiss chard, mustard greens, turnip greens and beet greens.
- Braising greens can be added to soups a few minutes before serving.
- 1 pound of greens is about eight cups, chopped.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse greens with cold water.
- Tear greens to add to a recipe.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search "farmers' markets".

Visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Hojas verdes rehogadas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, busque hojas verdes que estén húmedas y crujientes, con un color verde oscuro.
- Para prepararlas, lávelas bien y corte las hojas en el tallo.
- Para almacenarlas, envuelva las hojas verdes sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas dentro de una bolsa plástica y manténgalas en el refrigerador por tres a cinco días.
- Las hojas verdes oscuras contienen hierro, que es bueno para la circulación.

Berza con salsa picante de maní

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas
- 6 tazas de berza picada
- 1 taza de tomates picados
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla, el ajo y las hojuelas de chile rojo. Cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada la berza y añada ¼ taza de agua. Cubra y cocine hasta que la berza esté blanda, aproximadamente 15 minutos.
4. Agregue el tomate y la mantequilla de maní. Añada pimienta negra al gusto.
5. Revuelva bien. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de The NYC Green Cart Fresh Food Pack

Hojas verdes y ajo

Ingredientes:

- 8 tazas de hojas verdes rehogadas picadas
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, lleve 1 taza de agua a ebullición sobre fuego medio.
2. Añada las hojas verdes rehogadas a la olla. Cubra y cocine hasta que las hojas verdes se marchiten, aproximadamente 4 minutos.
3. Destape la olla. Revuelva constantemente, cocine hasta que se haya evaporado toda el agua, aproximadamente 5 minutos. Retire la olla del fuego.
4. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
5. Añada el ajo y las hojuelas de chile rojo al aceite y cocine por 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
6. Añada las hojas verdes cocinadas a la sartén. Cocine por 3 minutos, revolviendo con frecuencia. Añada sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).



Consejos rápidos

- Las hojas verdes rehogadas son una mezcla de hojas verdes oscuras. La mezcla puede incluir berza, col rizada, acelga suiza, hojas de mostaza, hojas de nabo y hojas de remolacha.
- Las hojas verdes rehogadas pueden agregarse a las sopas unos minutos antes de servirse.
- 1 libra de hojas verdes equivale a aproximadamente ocho tazas, picadas.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las hojas con agua fría.
- Arrancar las hojas verdes para agregarlas a una receta.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Broccoli

Key Points

- For the best buy, choose broccoli with dark green florets and stems.
- To prepare, wash and trim florets from stalks. Enjoy florets and stems raw or cooked.
- To keep fresh, store in the refrigerator, unwashed and in a plastic bag for up to one week.
- Broccoli contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Broccoli Stir-fry

Ingredients:

- 2 teaspoons vegetable oil
- 2 garlic cloves, minced
- 3 cups broccoli florets
- 2 carrots, chopped
- 1 bell pepper, cut into strips
- 1 onion, chopped
- 2 tablespoons lemon juice
- ½ teaspoon salt (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, add oil and garlic. Cook over high heat for 2 minutes.
2. Add broccoli, carrots, and ½ cup of water. Cook for 3 minutes, stir often.
3. Add pepper and onion. Cook for 5 more minutes and continue to stir often.
4. Remove from heat. Vegetables will be crisp and brightly colored.
5. Toss with lemon juice and salt.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Broccoli Chickpea Dip

Ingredients:

- 4 cups chopped broccoli
- 2 garlic cloves
- 2 cups cooked chickpeas
- 1 teaspoon cumin
- ¼ cup lemon juice
- 2 tablespoons vegetable oil
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large pot over high heat bring 2 cups of water to a boil.
2. Add broccoli and cook for 5 minutes.
3. Rinse broccoli under cold water until cool.
4. Puree all ingredients in a blender.
5. Serve or chill. Enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from www.nytimes.com

Quick Tips

- Eat raw broccoli with a low-fat salad dressing for a healthy, crunchy snack!
- Don't discard the broccoli stems! They can be sliced and used to dip in your favorite sauce.
- Steam broccoli with garlic for a delicious side dish.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Wash broccoli stalks.
- Break pieces of broccoli off the stalk.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Brócoli

Puntos clave

- Para comprar el mejor, elija brócoli con tallos y flores color verde oscuro.
- Para prepararlo, lávelo y corte las hojas de los tallos. Disfrute las flores y los tallos crudos o cocidos.
- Para mantenerlo fresco, guárdelo en el refrigerador, sin lavar, dentro de una bolsa plástica hasta por una semana.
- El brócoli contiene vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



Brócoli salteado

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 tazas de flores de brócoli
- 2 zanahorias picadas
- 1 pimiento cortado en tiras
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones:

1. En una sartén grande, agregue el aceite y el ajo. Cocine a fuego alto por 2 minutos.
2. Agregue el brócoli, las zanahorias y ½ taza de agua. Cocine por 3 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue el pimiento y la cebolla. Cocine por 5 minutos más y continúe revolviendo con frecuencia.
4. Retire del fuego. Los vegetales estarán crujientes y con colores brillantes.
5. Agregue jugo de limón y sal, y mezcle bien.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Salsa de brócoli y garbanzo

Ingredientes:

- 4 tazas de brócoli partido
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de garbanzo cocido
- 1 cucharadita de comino
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande sobre fuego alto, lleve 2 tazas de agua a ebullición.
2. Añada el brócoli y cocine por 5 minutos.
3. Pase el brócoli por agua fría hasta que se enfríe.
4. Licúe todos los ingredientes en una licuadora.
5. Sirva o enfríe. ¡Disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Adaptado de www.nytimes.com

Consejos rápidos

- Prepare el brócoli crudo con un aderezo para ensalada bajo en grasa para disfrutar de un bocadillo saludable y crujiente.
- ¡No tire los tallos de brócoli a la basura! Se pueden cortar en rebanadas y usarse para combinar con su salsa favorita.
- Prepare el brócoli al vapor con ajo, como una deliciosa guarnición.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los tallos de brócoli.
- Separar pedazos de brócoli del tallo.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Brussels Sprouts

Key Points

- For the best buy, choose Brussels sprouts that are firm and bright green, with no yellow or wilted leaves and few holes.
- To prepare, remove stem and discolored leaves. Rinse well.
- To keep fresh, store unwashed Brussels sprouts in a plastic bag in the refrigerator for up to ten days.
- Brussels sprouts contain calcium, which is good for strong bones.



Brussels Sprouts with Peanut Dressing

Ingredients:

5 cups thinly sliced Brussels sprouts
1 tablespoon peanut butter
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon honey
1 tablespoon vinegar
1 tablespoon low-sodium soy sauce
Pepper to taste

Directions:

1. Place Brussels sprouts in a large bowl.
2. To make dressing, mix peanut butter, oil, honey, vinegar and soy sauce in a small bowl.
3. Pour dressing over Brussels sprouts.
4. Add black pepper to taste.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

Brussels Sprouts with Apples and Onions

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup diced onion
4 cups sliced Brussels sprouts
2 cups diced apple
2 tablespoons lemon juice
½ teaspoon black pepper
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pan over medium heat.
2. Add onion. Cook for 5 minutes, until soft.
3. Add Brussels sprouts and cook 5 minutes.
4. Add the apple and cook 5 to 10 minutes, or until apples are soft.
5. Remove from heat and add lemon juice, pepper and salt. Mix well.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from www.nytimes.com

Quick Tips

- Brussels sprouts can be eaten raw: simply shred them in salads. They are also tasty steamed, roasted or sautéed.
- To roast Brussels sprouts, toss them with a small amount of oil, salt and pepper. Place on a cookie sheet and roast at 400°F for 30 to 40 minutes.
- Cut Brussels sprouts into quarters and add them to casseroles, stews and soups.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Remove outer leaves of Brussels sprouts.
- Help to toss Brussels sprouts in dressing.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Coles de Bruselas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija coles de Bruselas que estén firmes y sean de color verde brillante, sin hojas amarillas o marchitas y con pocos agujeros.
- Para prepararlas, quíteles el tallo y las hojas descoloridas. Lave bien.
- Para mantenerlas frescas, guarde las coles de Bruselas sin lavar en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por diez días.
- Las coles de Bruselas contienen calcio, el cual es bueno para unos huesos fuertes.



Consejos rápidos

- Las coles de Bruselas pueden comerse crudas: simplemente desmenúcelas en las ensaladas. También saben muy bien cuando se preparan al vapor, asadas o salteadas.
- Para asar las coles de Bruselas, combínelas con una pequeña cantidad de aceite, sal y pimienta. Colóquelas en una bandeja para hornear y áselas a 400 °F por 30 a 40 minutos.
- Corte las coles de Bruselas en cuartos y añádalas a guisos, estofados y sopas.

Coles de Bruselas con aderezo de maní

Ingredientes:

5 tazas de coles de Bruselas en rebanadas delgadas
1 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de miel
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
Pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Coloque las coles de Bruselas en un tazón grande.
2. Para preparar el aderezo, mezcle la mantequilla de maní, el aceite, el vinagre, la miel y la salsa de soya en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre las coles de Bruselas.
4. Añada pimienta negra al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge,
Stellar Farmers' Market

Coles de Bruselas con manzana y cebolla

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla en cuadritos
4 tazas de coles de Bruselas en rebanadas
2 tazas de manzana en cuadritos
2 cucharadas de jugo de limón
½ cucharadita de pimienta negra
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla. Cocine por 5 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añada las coles de Bruselas y cocine por 5 minutos.
4. Añada la manzana y cocine por 5 a 10 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.
5. Retire del fuego y agregue jugo de limón, pimienta y sal. Mezcle bien.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Adaptado de www.nytimes.com

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,
[en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Butternut Squash

Key Points

- For the best buy, choose butternut squash that are heavy for their size and have smooth, firm skin.
- To prepare, wash and remove seeds. Leave skin on and bake for 30 minutes at 350° F, or cook over stove top until tender.
- To keep fresh, store in a cool, dry place for up to three months.
- Squash contains potassium, which is good for a healthy heart.



Butternut Squash & Apple Cider

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 cups seeded and cubed butternut squash
3/4 cup apple cider
1 tablespoon chopped fresh herbs or 2 teaspoons dried (sage, rosemary, or thyme)
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over high heat. Stir in onion and cook until soft.
2. Add butternut squash and apple cider. Cook for about 15 minutes.
3. Stir in herbs, salt and pepper to taste. Cook for about 2 minutes.
4. Serve immediately.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Butternut Squash with Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 red bell pepper, chopped
3 cups seeded and cubed butternut squash
3 cups chopped collard greens
1/4 teaspoon salt
Black pepper to taste

Directions:

1. Heat the oil in a large pot over medium-high heat. Stir in onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add squash and cook covered for 5 minutes.
3. Add 1/2 cup of water, collard greens, salt and pepper. Cook until vegetables are soft, about 8 to 10 minutes.
4. Serve immediately.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Any winter squash can be used for another in recipes. Try acorn, Hubbard squash or Kabocha squash for a new flavor or texture!
- Add leftover cooked squash to yogurt or oatmeal.
- Add squash to a soup or casserole.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Remove seeds from squash and discard or bake for a yummy snack!
- Stuff squash halves with a vegetable mixture.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search "farmers' markets".

Visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Calabaza de invierno

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija calabazas de invierno que sean pesadas para su tamaño y que tengan la cáscara lisa y firme.
- Para prepararla, lávela y retire las semillas. No quite la cáscara y hornee por 30 minutos a 350 °F, o cocine usando la estufa hasta que esté blanda.
- Para mantenerla fresca, guárdela en un lugar fresco y seco hasta por tres meses.
- La calabaza de invierno contiene potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.

Calabaza de invierno y sidra de manzana

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
4 tazas de calabaza de invierno sin semilla y partida en trozos
3/4 taza de sidra de manzana
1 cucharada de hierbas frescas picadas o 2 cucharaditas de hierbas secas (salvia, romero o tomillo)

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda.
2. Añada la calabaza de invierno y la sidra de manzana. Cocine por aproximadamente 15 minutos.
3. Agregue las hierbas, sal y pimienta al gusto. Cocine por aproximadamente 2 minutos.
4. Sirva de inmediato.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Calabaza de invierno con berza

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla picada
1 pimiento rojo, picado
3 tazas de calabaza de invierno sin semilla y partida en trozos
3 tazas de berza picada
1/4 cucharadita de sal
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada la calabaza y cocínela cubierta por 5 minutos.
3. Agregue 1/2 taza de agua, berza, sal y pimienta. Cocine hasta que los vegetales estén blandos, unos 8 a 10 minutos.
4. Sirva de inmediato.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.



Consejos rápidos

- Las calabazas pueden intercambiarse en las recetas. ¡Pruebe la calabaza bellota, la calabaza Hubbard o la Kabocha para lograr un sabor o una textura nuevos!
- Cuando le haya sobrado calabaza de una receta, añádala al yogur o a la avena.
- Añada calabaza a las sopas o los guisados.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Sacar las semillas de la calabaza y desecharlas u ¡hornearlas para tener un delicioso bocadillo!
- Rellenar las mitades de calabaza con una mezcla de vegetales.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Cabbage

Key Points

- For the best buy, choose cabbage with firm heads and no brown spots.
- To prepare, remove outer leaves and rinse well.
- To keep fresh, refrigerate unwashed cabbage up to two weeks.
- Cabbage contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Cabbage & Dill Salad

Ingredients:

- 2 cups shredded cabbage
- 1 cup grated carrots
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon minced dill (optional)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add cabbage and carrots. Mix well.
2. To make dressing, add oil, vinegar, dill, salt and pepper to a small bowl. Mix well.
3. Pour oil and vinegar dressing over cabbage mixture and toss.
4. Serve immediately or refrigerate for about 30 minutes before serving.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from
<http://recipes.sparkpeople.com>

Stewed Cabbage

Ingredients:

- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 2 celery stalks, chopped
- 3 cups chopped cabbage
- 2 cups chopped tomatoes or 1 can (14.5 ounces of stewed tomatoes)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat.
2. Add onion, garlic and celery.
3. Cook for 5 minutes or until soft.
4. Add cabbage and tomatoes, and cook uncovered for 3 minutes, than cover pan and cook for about 20 minutes, until cabbage is soft. Stir often.
5. Season with salt and pepper.
6. Serve hot or cold.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to soups, stir fries and stews for more bulk, nutrients and flavor.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with fillings.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Repollo

Puntos clave

- Para comprar lo mejor, elija repollos con cabezas firmes y sin manchas cafés.
- Para prepararlo, retire las hojas exteriores y lávelo bien.
- Para mantenerlo fresco, refrigere el repollo sin lavar hasta por dos semanas.
- El repollo contiene vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



Consejos rápidos

- El repollo se utiliza para preparar una deliciosa ensalada cruda. Simplemente píquelo o córtelo en tiras y mézclelo con su aderezo favorito.
- Las hojas de repollo se pueden rellenar con arroz y frijol cocidos.
- Agregue repollo picado a las sopas, los platillos salteados y los guisados para agregar volumen, nutrientes y sabor.

Ensalada de repollo y eneldo

Ingredientes:

2 tazas de repollo cortado en tiras
1 taza de zanahorias ralladas
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de eneldo finamente picado (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada el repollo y las zanahorias. Mezcle bien.
2. Para preparar el aderezo, combine el aceite, el vinagre, el eneldo, sal y pimienta en un tazón pequeño. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo de aceite y vinagre sobre la mezcla de repollo y mezcle.
4. Sirva de inmediato o refrigere por unos 30 minutos antes de servir.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de
<http://recipes.sparkpeople.com>

Repollo guisado

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo finamente picados
2 tallos de apio, finamente picados
3 tazas de repollo picado
2 tazas de tomates picados o 1 lata (14.5 onzas de tomates guisados)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén freidora grande sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla, el ajo y el apio.
3. Cocine por 5 minutos o hasta que esté blandos.
4. Añada el repollo y los tomates, y cocine sin tapar por 3 minutos, luego tape el sartén y cocine por aproximadamente 20 minutos, hasta que el repollo esté blando. Revuelva constantemente.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Sirva frío o caliente.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Quitar las hojas exteriores de las cabezas de repollo.
- Rellenar las hojas con algún relleno.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,
[en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Carrots

Key Points

- For the best buy, choose carrots that are firm, smooth and without cracks.
- To prepare, simply wash well with water. There's no need to peel the skin, which is full of nutrients.
- To keep fresh, refrigerate unwashed raw carrots for up to two weeks. Refrigerate cooked carrots for up to three days.
- Carrots contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Carrot Raisin Salad

Ingredients:

2 cups shredded carrots
½ cup raisins
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons lemon juice
1 garlic clove, minced
¼ teaspoon cinnamon
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the carrots and raisins.
2. To make dressing, combine all other ingredients in a small bowl and mix well.
3. Pour the dressing over carrots and raisins. Stir well.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Braised Carrots & Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon whole coriander or cumin seeds (or 1 teaspoon ground)
1 cup chopped onion
4 cups chopped carrots
4 garlic cloves, minced
1 cup chopped tomatoes
½ cup chopped mint
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium-high heat.
2. Add coriander or cumin and onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add carrots and garlic and cook 3 minutes.
4. Add tomatoes and half of the mint and cook until carrots are soft, about 10 minutes.
5. Turn off heat and add pepper and the remaining mint.
6. Serve and enjoy!

Makes 4 servings.

Adapted from www.nytimes.com

Quick Tips

- Eat carrot sticks plain, with low-fat salad dressing or dip.
- Shred carrots into a soup or salad.
- Wash and cook carrot tops to eat as greens.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Zanahorias

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija zanahorias que estén firmes, lisas y sin grietas.
- Para prepararlas, simplemente lávelas bien con agua. No hay necesidad de quitarles la cáscara, la cual está llena de nutrientes.
- Para mantenerlas frescas, refrigere las zanahorias sin lavar hasta por dos semanas. Refrigere las zanahorias cocidas hasta por tres días.
- Las zanahorias contienen vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.

Ensalada de zanahoria y pasas

Ingredientes:

2 tazas de zanahoria rallada
½ taza de pasas
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo finamente picado
¼ cucharadita de canela
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, añada las zanahorias y las pasas.
2. Para preparar el aderezo, combine el resto de ingredientes en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre las zanahorias y las pasas. Mezcle bien.
4. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Zanahorias y tomates rehogados

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de cilantro entero o de semillas de comino (o 1 cucharadita de estos en polvo)
1 taza de cebolla picada
4 tazas de zanahorias picadas
4 dientes de ajo finamente picados
1 taza de tomates picados
½ taza de menta picada
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio-alto.
2. Añada el cilantro o el comino y la cebolla, y cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada las zanahorias y el ajo y cocine por 3 minutos.
4. Agregue los tomates y la mitad de la menta y cocine hasta que las zanahorias estén blandas, aproximadamente 10 minutos.
5. Apague el fuego y agregue la pimienta y el resto de la menta.
6. ¡Sirva y disfrute!

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.nytimes.com



Consejos rápidos

- Coma los palitos de zanahoria simples, con aderezo para ensalada bajo en grasa o con salsa.
- Añada zanahorias ralladas a las sopas o ensaladas.
- Lave y cocine las hojas de la zanahorias para comerlas.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Quitar las hojas.
- Restregar la cáscara de las zanahorias.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Chickpeas

Key Points

- Before preparing dried beans, remove pebbles and shriveled beans.
- To soak dried beans, cover them in cold water and bring to a gentle boil, turn off heat and allow beans to soak in the water for one to two hours. *Do not add salt to the soaking water.* Drain and rinse with fresh water.
- To cook, cover with fresh water and simmer for one to two hours. Do not let beans dry out. They should always be covered with water.
- Beans are an inexpensive source of fiber, protein, iron and vitamin B.



Chickpea Stir-Fry

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
3 garlic cloves, minced
2 cups cooked chickpeas
4 cups chopped kale leaves
1 tablespoon chopped fresh oregano or 1 teaspoon dried
2 teaspoons parsley (optional)
2 tablespoons lemon juice
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat the oil over medium heat.
2. Add onions and garlic and cook until soft.
3. Add chickpeas and cook for about 5 minutes.
4. Add kale, oregano and parsley and cook for 6 more minutes.
5. Remove from heat and add lemon juice. Mix well.
6. Serve immediately.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.101cookbooks.com

Chickpea Salad

Ingredients:

2 cups cooked chickpeas
½ cup chopped red onion
1 cucumber, diced
1/3 cup chopped bell pepper
2 tomatoes, chopped
1 tablespoon vegetable oil
1/3 cup vinegar
1 tablespoon chopped fresh oregano or 1 teaspoon dried (optional)
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl combine chickpeas, onion, cucumber, bell pepper and tomatoes.
2. To make dressing, combine oil, vinegar, oregano, salt and pepper in a small bowl.
3. Add dressing to chickpea mixture. Mix well.
4. Serve immediately or chill before serving.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Adapted from <http://allrecipes.com>

Quick Tips

- Chickpeas are also called “garbanzo beans.”
- One pound dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for a year.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Sort through and remove broken pieces or shriveled beans.
- Cover chickpeas with cold water to soak.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search “farmers' markets”.
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Garbanzos

Puntos clave

- Antes de preparar los garbanzos crudos, retire las piedritas y los garbanzos arrugados.
- Para remojar los garbanzos crudos, cúbralos con agua fría y lleve a ebullición. Apague el fuego y deje los garbanzos en remojo en el agua por una o dos horas. *No añada sal al agua de remojo.* Escurra y lave los garbanzos con agua limpia.
- Para cocinarlos, cúbralos con agua y déjelos hervir por una o dos horas. No deje que se sequen. Siempre deben estar cubiertos con agua.
- Los garbanzos son una fuente económica de proteína, fibra, hierro y vitamina B.



Garbanzos salteados

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla picada
3 dientes de ajo finamente picados
2 tazas de garbanzos cocidos
4 tazas de hojas de col rizada picada
1 cucharada de orégano fresco picado o 1 cucharadita de orégano deshidratado
2 cucharaditas de perejil (opcional)
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén blandos.
3. Añada los garbanzos y cocine por aproximadamente 5 minutos.
4. Añada la col rizada, el orégano y el perejil, y cocine por 6 minutos más.
5. Retire del fuego y agregue jugo de limón. Mezcle bien.
6. Sirva de inmediato.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.101cookbooks.com

Ensalada de garbanzo

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos
½ taza de cebolla roja picada
1 pepino en trocitos
1/3 taza de pimiento rojo picado
2 tomates picados
1 cucharada de aceite vegetal
1/3 taza de vinagre
1 cucharada de orégano fresco picado o 1 cucharadita de orégano deshidratado (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine los garbanzos, la cebolla, el pepino, el pimiento y los tomates.
2. Para preparar el aderezo, combine el aceite, el vinagre, el orégano, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de garbanzo. Mezcle bien.
4. Sirva inmediatamente o enfríe antes de servir.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Adaptado de <http://allrecipes.com>

Consejos rápidos

- Los garbanzos pertenecen a la misma familia que los frijoles.
- Una libra de garbanzos crudos (2 tazas) equivale a 5 a 6 tazas de garbanzos cocidos.
- Los garbanzos crudos se pueden mantener en un recipiente hermético por un año.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Clasificar y sacar los pedazos rotos y garbanzos arrugados.
- Cubrir los garbanzos con agua para remojarlos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Corn

Key Points

- For the best buy, look for fresh green husks with no rotten spots.
- You can eat corn raw, boiled, grilled, or add it to soups, stews or stir fries.
- To store fresh corn, leave husk on and wrap in a plastic bag. Refrigerate for up to seven days.
- Corn contains fiber, which helps to keep you regular.



Raw Corn Salad

Ingredients:

4 ears of corn
1 red onion, chopped
2 tomatoes, chopped
2 carrots, grated
2 tablespoons vegetable oil
¼ cup vinegar
1 cup chopped fresh cilantro
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn and cut kernels off the cob.
2. Combine corn, onion, tomatoes and carrots in a large bowl.
3. To make dressing, combine oil, vinegar, cilantro, salt and pepper in a small bowl. Mix well.
4. Pour dressing on the salad and toss.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from
<http://www.greenmarketrecipes.com>

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

4 ears of corn
1 tablespoon oil
½ cup chopped onion
½ teaspoon salt
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Grate corn kernels with a box grater. Reserve solids and liquids.
2. Heat the oil in a large pot over medium heat. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add corn and cook until thick about 3 minutes.
4. Remove from heat, add salt and black pepper to taste.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from <http://food52.com>

Quick Tips

- Corn can be eaten raw. Just cut the kernels off the cob and add to salads.
- To boil corn, remove husks and silk, then place whole ears in boiling water for seven minutes.
- One ear of corn will yield ½ or ¾ of a cup of kernels.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Remove corn husks and silk.
- Stir salad ingredients.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Elote

Puntos clave

- Para comprar el mejor, busque hojas verdes frescas, sin manchas de podredumbre.
- Puede comer el elote crudo, cocido, asado, o agregarlo a sopas, guisados o platillos salteados.
- Para guardar el elote fresco, déjelo las hojas y envuélvalo en una bolsa plástica. Refrigere hasta por siete días.
- El elote contiene fibra, lo cual ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando.



Ensalada de elote crudo

Ingredientes:

4 elotes
1 cebolla roja picada
2 tomates, picados
2 zanahorias ralladas
2 cucharadas de aceite vegetal
¼ taza de vinagre
1 taza de cilantro fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Retire las hojas del elote y corte los granos.
2. Combine el elote, la cebolla, los tomates y las zanahorias en un tazón grande.
3. Para preparar el aderezo, combine el aceite, el vinagre, el cilantro, sal y pimienta en un tazón pequeño. Mezcle bien.
4. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de

<http://www.greenmarketrecipes.com>

Polenta de elote fresco

Ingredientes:

4 elotes
1 cucharada de aceite
½ taza de cebolla picada
½ cucharadita de sal
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Ralle los granos de elote con un rallador cuadrado. Guarde los sólidos y los líquidos.
2. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el elote y cocine hasta que espese, aproximadamente 3 minutos.
4. Retire del fuego, y agregue sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de <http://food52.com>

Consejos rápidos

- El elote puede comerse crudo. Solo corte los granos de la mazorca y agréguelos a las ensaladas.
- Para hervirlo, quite las hojas y las barbas, y luego coloque los elotes enteros en agua hirviendo por siete minutos.
- Un elote rinde ½ o ¾ de taza de granos.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Quitar las hojas y las barbas de los elotes.
- Mezclar los ingredientes de las ensaladas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Cucumbers

Key Points

- For the best buy, choose firm cucumbers without spots or bruises.
- To prepare, simply rinse and remove ends. Skin and seeds can be eaten and are full of fiber and nutrients.
- To keep fresh, refrigerate whole cucumbers for up to one week.
- Cucumbers contain lots of water, which keeps you hydrated.



Sweet & Spicy Cucumbers

Ingredients:

- 3 cucumbers, thinly sliced
- ½ red onion, chopped
- ½ cup red wine vinegar
- 2 tablespoons sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon red pepper flakes

Directions:

1. In a large bowl, combine the cucumbers and red onion.
2. To make dressing, stir together ½ cup water, vinegar, sugar, salt and red pepper flakes in a small bowl.
3. Pour the dressing on the cucumbers and mix gently.
4. Serve chilled and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from <http://ourbestbites.com>

Cucumber Tomato Salad

Ingredients:

- 2 cucumbers, sliced
- 2 tomatoes, chopped
- 1 onion, sliced
- ½ teaspoon chopped garlic
- ½ teaspoon dried oregano (optional)
- 1 tablespoon vegetable oil
- 3 tablespoons vinegar
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a medium bowl.
2. Chill for one hour.
3. Stir and serve. Enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Quick Tips

- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for an extra crunch.
- Slice cucumbers in half and scoop out seeds. Fill with low fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles. Combine equal parts vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over fresh cucumber slices and enjoy in one hour.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse cucumbers before eating.
- Cut cucumbers with a plastic knife.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Pepinos

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija pepinos firmes, sin manchas ni golpes.
- Para prepararlos, simplemente lávelos y corte los extremos. La cáscara y las semillas se pueden comer y están llenas de fibra y nutrientes.
- Para mantenerlos frescos, refrigere los pepinos enteros hasta por una semana.
- Los pepinos contienen mucha agua, lo cual lo mantiene hidratado.

Pepinos agridulces

Ingredientes:

3 pepinos en rebanadas delgadas
½ cebolla roja picada
½ taza de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de azúcar
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo

Instrucciones:

1. En un tazón, combine todos los pepinos y la cebolla.
2. Para preparar el aderezo, mezcle ½ taza de agua, el vinagre, azúcar, sal y las hojuelas de chile rojo en un tazón.
3. Vierta el aderezo sobre los pepinos y mezcle con cuidado.
4. ¡Sirva frío y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de <http://ourbestbites.com>

Ensalada de pepino y tomate

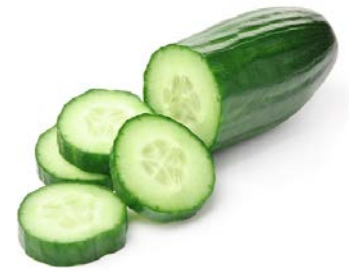
Ingredientes:

2 pepinos en rebanadas
2 tomates picados
1 cebolla en rebanadas
½ cucharadita de ajo picado
½ cucharadita de orégano seco (opcional)
1 cucharada de aceite vegetal
3 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Enfríe por una hora.
3. Revuelva y sirva. ¡Disfrute!
4. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.



Consejos rápidos

- Añada pepino picado a las ensaladas o los sándwiches para que sean más crujientes.
- Corte un pepino a la mitad y sáquele las semillas. Rellene con requesón bajo en grasa, ensalada de huevo o atún.
- Prepare pepino encurtido rápido. Combine partes iguales de vinagre y agua con una pizca de sal y sus especias favoritas. Vierta para cubrir las rebanadas de pepino fresco y disfrute en una hora.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los pepinos antes de comer.
- Cortar los pepinos con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

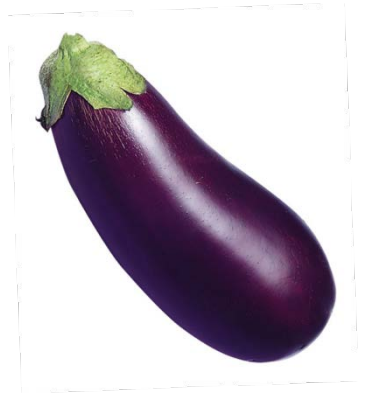
NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Eggplant

Key Points

- For the best buy, choose eggplants with smooth skin and no soft spots.
- To prepare, rinse and cut off the tops. Skin and seeds can be eaten and contain lots of fiber and nutrients.
- To keep fresh, store unwashed eggplants in the refrigerator for four to ten days.
- Eggplants contain antioxidants, which help to fight disease.



Eggplant with Basil

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
½ jalapeño, seeded and diced
2 garlic cloves, diced
8 cups diced eggplant
2 tablespoons low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
1 cup chopped basil
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pan over medium heat. Add jalapeño and garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
2. Add eggplant and stir. Add 1 cup water, cover pan and cook until eggplant is soft, about 6 to 7 minutes. Add extra water if needed.
3. Add soy sauce and honey and stir. Turn off heat.
4. Add basil and stir. Add salt and pepper to taste.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from <http://www.thaitable.com>

Tomato & Eggplant Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
1 cup chopped bell pepper
2 garlic cloves, diced
8 cups chopped eggplant
3 cups chopped fresh tomatoes
1 tablespoon fresh or 2 teaspoons dried thyme
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat. Add onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add garlic and cook 1 minute. Add eggplant and cook 5 minutes more.
3. Add tomatoes and thyme, stir and bring to a boil. Reduce heat to low and cook until sauce thickens and eggplant is fully cooked, about 15 minutes. Add salt and pepper to taste. Stir often.
4. Serve hot or warm and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from www.nytimes.com

Quick Tips

- Use diced eggplant as an ingredient in cooked vegetable side dishes or entrées.
- All eggplant varieties can be used in place of another in recipes. Try new colors and shapes!
- Eggplant is great grilled! Top with oil, salt and pepper and place on hot grill.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse eggplant skin before cooking.
- Cut a piece of eggplant into small pieces with a plastic knife.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Berenjena

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija berenjenas con la cáscara lisa y sin áreas blandas.
- Para prepararlas, lávelas y corte los extremos. La cáscara y las semillas se pueden comer y contienen fibra y nutrientes.
- Para mantenerlas frescas, guarde las berenjenas sin lavar en el refrigerador por cuatro a diez días.
- Las berenjenas contienen antioxidantes, los cuales ayudan a combatir las enfermedades.

Berenjena con albahaca

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
½ jalapeño sin semillas y picado
2 dientes de ajo, picados
8 tazas de berenjena en cuadritos
2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
1 cucharadita de miel o azúcar
1 taza de albahaca picada
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Añada el jalapeño y el ajo y cocine por 2 minutos. Revuelva constantemente.
2. Añada la berenjena y revuelva. Agregue 1 taza de agua, cubra la sartén y cocine hasta que la berenjena esté blanda, unos 6 a 7 minutos. Agregue más agua, si es necesario.
3. Añada la salsa de soya y la miel, y revuelva. Apague el fuego.
4. Añada la albahaca y revuelva. Añada sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Adaptado de <http://www.thaitable.com>

Guiso de tomate y berenjena

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
1 taza de pimiento rojo, picado
2 dientes de ajo picados
8 tazas de berenjena, picada
3 tazas de tomates frescos, picados
1 cucharada de tomillo fresco o 2 cucharaditas de tomillo deshidratado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue la cebolla y el chile pimiento y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada el ajo y cocine por 1 minuto. Añada la berenjena y cocine por 5 minutos más.
3. Agregue los tomates y el tomillo, revuelva y lleve a ebullición. Reduzca a fuego bajo y cocine hasta que la salsa espese y la berenjena esté completamente cocinada, aproximadamente 15 minutos. Añada sal y pimienta al gusto. Revuelva constantemente.
4. Sirva fría o caliente y ¡disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

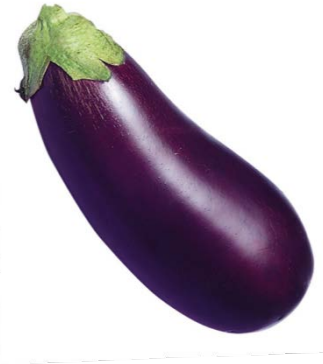
Adaptado de www.nytimes.com

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).



Consejos rápidos

- Utilice berenjena en cuadritos como ingrediente en platos principales o guarniciones de vegetales cocidos.
- Todas las variedades de berenjena se pueden usar en lugar de otras en las recetas. ¡Pruebe formas y colores nuevos!
- ¡La berenjena asada es deliciosa! Aderece con aceite, sal y pimienta y coloque sobre una parrilla caliente.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar la berenjena antes de cocinarla.
- Partir un pedazo de berenjena en trozos pequeños con un cuchillo de plástico.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Fruit-Infused Water

Quick Tips

- To stay hydrated, drink plenty of water each day. Drink more when it's hot outside and when you are physically active.
- Fill a water bottle and carry it with you during the day.
- Get creative! Make water even tastier by adding a slice of your favorite fruit.



Spring: Strawberry and Basil	Early Summer: Mixed Berry
<p>Ingredients: 2 cups sliced strawberries ¼ cup fresh basil leaves Water or carbonated water Ice</p> <p>Directions: 1. Add strawberries and basil to a pitcher. 2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices. 3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir fruit to mix. 4. Serve immediately or chill, covered, in the refrigerator. Enjoy!</p>	<p>Ingredients: 2 cups blueberries, raspberries and/or blackberries Water or carbonated water Ice</p> <p>Directions: 1. Add berries to a pitcher. 2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices. 3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir fruit to mix. 4. Serve immediately or chill, covered, in the refrigerator. Enjoy!</p>
Late Summer: Watermelon and Jalapeño	Fall/Winter: Apple, Pear and Ginger
<p>Ingredients: 2 cups chopped watermelon ½ jalapeño, seeds removed and sliced thin Water or carbonated water Ice</p> <p>Directions: 1. Add watermelon and jalapeño to a large pitcher. 2. Crush the ingredients with a spoon. 3. Add ice and water to pitcher. Stir to mix. 4. Serve immediately or chill, covered, in the refrigerator. Enjoy!</p>	<p>Ingredients: 1 apple, sliced 1 pear, sliced 2 tablespoons minced ginger Water or carbonated water Ice</p> <p>Directions: 1. Add all ingredients to a pitcher and gently press to release some of the juices. 2. Add ice and water to pitcher. Stir to mix and enjoy!</p>

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search "farmers' markets".

Visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Agua con infusión de frutas

Consejos rápidos

- Para mantenerse hidratado, beba suficiente agua todos los días. Beba más cuando hace calor y cuando está físicamente activo.
- Llene una botella de agua y llévela con usted durante el día.
- ¡Sea creativo! Haga que el agua tenga un sabor aún mejor agregando una rebanada de su fruta favorita.



Primavera: fresa y albahaca	Principios del verano: bayas mixtas
<p>Ingredientes: 2 tazas de fresas rebanadas ¼ taza de hojas frescas de albahaca Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p>Instrucciones: 1. Añada fresas y albahaca a una jarra. 2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos. 3. Añada hielo a la jarra y termine de llenarlo con agua. Agregue la fruta a la mezcla. 4. Sirva inmediatamente o enfríe, tapada, en el refrigerador. ¡Disfrute!</p>	<p>Ingredientes: 2 tazas de arándanos azules, frambuesas o moras Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p>Instrucciones: 1. Coloque las bayas en una jarra. 2. Presione suavemente la mezcla con una cuchara para liberar algunos de los jugos. 3. Añada hielo a la jarra y termine de llenarlo con agua. Agregue la fruta a la mezcla. 4. Sirva inmediatamente o enfríe, tapada, en el refrigerador. ¡Disfrute!</p>
Finales del verano: sandía y jalapeño	Otoño/inverno: manzana, pera y jengibre
<p>Ingredientes: 2 tazas de sandía en cuadritos ½ jalapeño, sin las semillas y en rebanadas delgadas Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p>Instrucciones: 1. Coloque la sandía y el jalapeño en una jarra grande. 2. Aplaste los ingredientes con una cuchara. 3. Añada hielo y agua a la jarra. Revuelva para mezclar. 4. Sirva inmediatamente o enfríe, tapada, en el refrigerador. ¡Disfrute!</p>	<p>Ingredientes: 1 manzana rebanada 1 pera rebanada 2 cucharadas de jengibre finamente picado Agua o agua carbonatada Hielo</p> <p>Instrucciones: 1. Coloque todos los ingredientes en una jarra y presiónelos suavemente para liberar algunos de los jugos. 2. Añada hielo y agua a la jarra. Revuelva para mezclar y ¡disfrute!</p>

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,

en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Green Beans

Key Points

- For the best buy, choose firm and crisp fresh green beans.
- To prepare, rinse green beans and remove ends before eating.
- To store, put in a loosely closed plastic bag and keep in the refrigerator for three to five days.
- Green beans contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

Green Bean Stir-Fry with Corn

Ingredients:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 garlic cloves, minced
- 1 jalapeño, seeded and minced
- 4 cups chopped green beans
- 1 cup corn
- 2 tablespoons chopped scallions
- 1 cup chopped cilantro
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon honey

Directions:

1. Heat oil in a large pan over medium-high heat.
2. Add garlic and jalapeño and cook 1 minute. Stir often.
3. Add green beans, corn and scallions. Mix well.
4. Cook until green beans are soft, about 4 to 5 minutes. Stir often.
5. Reduce heat to medium. Add cilantro, soy sauce and honey. Stir well and cook 1 minute.
6. Serve and enjoy.

Makes 6 servings.

Adapted from <http://www.bonappetit.com>

Green Bean & Cherry Tomato Salad

Ingredients:

- 4 cups chopped green beans
- 4 cups cherry tomatoes, halved
- ¼ cup sliced fresh basil
- 3 tablespoons vegetable oil
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 3 tablespoons minced shallots
- 1/8 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)

Directions:

1. Bring 2 cups of water to boil in a large pot over high heat.
2. Add green beans and cook 4 minutes.
3. Rinse green beans under cold water until cool.
4. Combine cooled green beans, tomatoes, and basil in a bowl.
5. To make dressing, combine oil, vinegar, shallots, and red pepper flakes in a small bowl. Mix well.
6. Add dressing to vegetables and mix well.
7. Serve and enjoy.

Makes 8 servings.

Adapted from www.smittenkitchen.com



Quick Tips

- Add green beans to a soup, stew or stir-fry.
- Green beans can be eaten raw. Chop fresh green beans and add them to a tossed salad for some crunch.
- Cook in a frying pan with garlic and a small amount of olive oil for a tasty side dish.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Wash green beans.
- Break green beans in pieces.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Ejotes

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija ejotes que se sientan firmes y crujientes.
- Para prepararlos, lave los ejotes y corte los extremos antes de comerlos.
- Para almacenarlos, colóquelos dentro de una bolsa plástica sin apretar y manténgalos en el refrigerador por tres a cinco días.
- Los ejotes contienen vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.

Ejotes salteados con elote

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 jalapeño sin semillas y finamente picado
- 4 tazas de ejotes picados
- 1 taza de elote
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto.
2. Añada el ajo y el jalapeño y cocine por 1 minuto. Revuelva constantemente.
3. Añada los ejotes, el elote y el chalote. Mezcle bien.
4. Cocine hasta que los ejotes estén blandos, unos 4 a 5 minutos. Revuelva constantemente.
5. Reduzca a fuego medio. Añada el cilantro, la salsa de soya y la miel. Mezcle bien y cocine por 1 minuto.
6. Sirva y disfrute.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de <http://www.bonappetit.com>

Ensalada de ejote y tomate cherry

Ingredientes:

- 4 tazas de ejotes picados
- 4 tazas de tomate cherry cortados a la mitad
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de chalote finamente picado
- 1/8 cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)

Instrucciones:

1. Lleve a ebullición 2 tazas de agua en una olla grande sobre fuego alto.
2. Añada los ejotes y cocine por 4 minutos.
3. Pase los ejotes por agua fría hasta que se enfrien.
4. Mezcle los ejotes enfriados, los tomates y la albahaca en un tazón.
5. Para preparar el aderezo, combine el aceite, el vinagre, los chalotes y las hojuelas de chile rojo en un tazón pequeño. Mezcle bien.
6. Añada el aderezo a los vegetales y mezcle bien.
7. Sirva y disfrute.

Rinde 8 porciones.

Adaptado de www.smittenkitchen.com



Consejos rápidos

- Añada ejotes a una sopa, guiso o platillo salteado.
- Los ejotes pueden comerse crudos. Pique ejotes frescos y agréguelos a una ensalada mixta para que sea más crujiente.
- Cocínelos en una sartén con ajo y una pequeña cantidad de aceite de oliva para una deliciosa guarnición.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los ejotes.
- Partir los ejotes en pedazos con las manos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Lettuce

Key Points

- For the best buy, choose lettuce that is firm, green and smells sweet.
- To prepare, remove the center core and outer wilted leaves. Rinse well and dry with a clean towel.
- To store, wrap unwashed lettuce in a paper towel and refrigerate for three to seven days. Rinse just before using.
- Lettuce contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Lettuce & Bread Salad

Ingredients:

- 6 cups shredded lettuce
- 4 cups bread, cut into cubes or torn
- 1 cup chopped sugar snap peas
- 1 cup diced radishes
- 2 tablespoons chopped mint
- 3 tablespoons mustard
- 2 tablespoons oil
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 teaspoon honey
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine lettuce, bread, snap peas, radishes and mint.
2. To make dressing, combine mustard, oil, vinegar and honey in a small bowl.
3. Pour dressing over lettuce salad and toss.
4. Serve immediately and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.smittenkitchen.com

Stir-fried Lettuce

Ingredients:

- 2 teaspoons vegetable oil
- 4 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon honey or sugar
- 2 heads lettuce, chopped
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
3. Add soy sauce and honey and stir.
4. Add lettuce and cook until lettuce is soft, about 2 to 3 minutes.
5. Add red pepper flakes and salt and pepper to taste.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Submitted by *Beth Bainbridge*,
Stellar Farmers' Markets

Quick Tips

- Lettuce is great cooked! Shred leaves and add to a soup or stir fry just like any other greens.
- Squeeze lemon juice and a bit of oil over lettuce for a quick salad.
- The darker the color of lettuce, the richer it is in nutrients.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse lettuce in cold water.
- Tear lettuce leaves.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Lechuga

Puntos clave

- Para comprar la mejor, elija una lechuga verde que se sienta firme y huelga dulce.
- Para prepararla, corte el centro y las hojas externas marchitas. Lave bien y seque con una toalla limpia.
- Para almacenar, envuelva la lechuga sin lavar en una toalla de papel y refrigere por tres a siete días. Lávela justo antes de usarla.
- La lechuga contiene vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.

Ensalada de lechuga y pan

Ingredientes:

- 6 tazas de lechuga cortada en tiras
- 4 tazas de pan cortado en cuadritos o partido con las manos
- 1 taza de guisantes dulces cortados
- 1 taza de rábanos en cuadritos
- 2 cucharadas de menta picada
- 3 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la lechuga, el pan, los guisantes dulces, los rábanos y la menta.
2. Para preparar el aderezo, combine la mostaza, el aceite, el vinagre y la miel en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada de lechuga y mezcle.
4. Sirva de inmediato y ¡disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.smittenkitchen.com

Lechuga salteada

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- 2 cabezas de lechuga picadas
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada el ajo y cocine por 2 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada la salsa de soya y la miel, y revuelva.
4. Añada la lechuga y cocine hasta que esté blanda, unos 2 a 3 minutos.
5. Añada las hojuelas de chile rojo y sal y pimienta al gusto.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Enviada por *Beth Bainbridge*,
Stellar Farmers' Market



Consejos rápidos

- ¡La lechuga sabe muy bien cuando se cocina! Corte las hojas en tiras y agréguelas a una sopa o un platillo salteado, como lo haría con otras hojas verdes.
- Exprima jugo de limón y un poco de aceite sobre la lechuga para una ensalada rápida.
- Mientras más oscuro es el color de la lechuga, más nutrientes contiene.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar la lechuga en agua fría.
- Arrancar las hojas de lechuga.

Para obtener consejos de alimentación, denos **Me gusta en Facebook**, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los **Stellar Farmers' Markets**, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

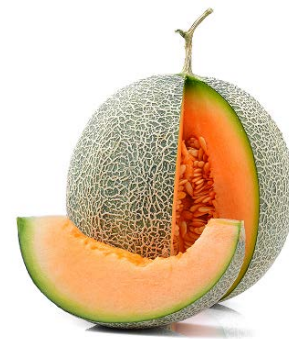
NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Melons

Key Points

- For the best buy, choose melons that smell good, are heavy for their size, and do not have bruises.
- To prepare, rinse the rinds, remove the seeds, and cut in pieces or slices.
- To store, keep melons out of direct sunlight and at room temperature until ripe, then refrigerate. Melons are ripe when they have a strong scent. Keep cut melons in the refrigerator.
- Melons contain potassium, which is good for heart health.



Melon Gazpacho

Ingredients:

4 cups chopped melon
(cantaloupe and honeydew)
2 cups chopped tomatoes
3 cups chopped red and green
bell peppers
½ cup chopped scallions
½ jalapeño, chopped with seeds
removed
3 garlic cloves
¼ cup lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Puree all ingredients in a blender or food processor.
2. Add pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings.

Adapted from www.tastingtable.com

Melon Salad with Fresh Herbs

Ingredients:

3 cups chopped cantaloupe
½ diced jalapeño
¼ cup fresh cilantro
¼ cup fresh basil
¼ cup fresh mint
¼ cup fresh lime juice
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Add salt and pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Submitted by Beth Bainbridge,
Stellar Farmers' Markets

Quick Tips

- Puree melon, non-fat yogurt and fresh herbs in a blender for a refreshing smoothie.
- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Serve melon halves with chicken salad.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scoop out melon seeds.
- Help choose a ripe melon by smelling it when buying.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Melones

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija melones que huelan bien, que sean pesados para su tamaño y que no tengan golpes.
- Para prepararlos, lávelos por fuera, saque las semillas, y corte en pedazos o rebanadas.
- Para guardarlos, mantenga los melones alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren; luego refrigere. Los melones están maduros cuando tienen un olor fuerte. Mantenga los melones cortados en el refrigerador.
- Los melones contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.



Gazpacho de melón

Ingredientes:

- 4 tazas de melón cortado (variedades cantalupo y honeydew)
- 2 tazas de tomate picado
- 3 tazas de pimientos rojos y verdes picados
- ½ taza de cebollín picados
- ½ jalapeño picado y sin semillas
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Licúe todos los ingredientes en una licuadora o en un procesador de alimentos.
2. Añada pimienta al gusto.
3. Disfrute o refrigere y sirva frío.
4. Refrigere lo que sobre.

Rinde 7 porciones.

Adaptado de www.tastingtable.com

Ensalada de melón con hierbas frescas

Ingredientes:

- 3 tazas de melón (cantalupo) partido
- ½ jalapeño picado
- ¼ taza de cilantro fresco
- ¼ taza de albahaca fresca
- ¼ taza de menta fresca
- ¼ taza de jugo de lima recién exprimido
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
2. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Disfrute o refrigere y sirva frío.
4. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Market

Consejos rápidos

- Licúe melón, yogur sin grasa y hierbas frescas en una licuadora para un batido refrescante.
- Añada trozos o bolitas de melón a las ensaladas de frutas.
- Sirva mitades de melón con ensalada de pollo.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Sacar las semillas del melón con una cuchara.
- Ayudar a elegir un melón maduro oliéndolo al momento de comprarlo.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Peaches

Key Points

- For the best buy, choose peaches with reddish, velvety skin.
- To prepare, rinse and eat whole. Avoid the pit inside.
- To store, keep peaches out of direct sunlight and at room temperature until ripe. Refrigerate ripe peaches for up to five days.
- Peaches contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Peach Compote

Ingredients:

4 cups chopped peaches
2 cups chopped nectarines or plums
2 tablespoons honey
1 teaspoon lemon zest
1 cinnamon stick or 1 teaspoon ground cinnamon

Directions:

1. Add fruit and honey to pot over medium heat.
2. Add lemon zest and cinnamon. Stir.
3. Cook until fruit is soft, about 10 to 12 minutes.
4. Serve immediately or refrigerate and enjoy cold.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.marthastewart.com

Just Peachy Salsa

Ingredients:

2 cups diced peaches
3/4 cup diced cucumber
1/4 cup finely diced red onion
1/4 cup chopped cilantro
1 finely diced jalapeño, seeds removed
2 tablespoons lime juice
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a medium bowl and toss well.
2. Serve or chill and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from <http://www.vegetariantimes.com>

Quick Tips

- Put peach slices on hot or cold breakfast cereals, waffles or pancakes.
- Chop peaches and add to plain or vanilla yogurt.
- Don't throw away bruised peaches. Slightly damaged fruit can be cooked into a delicious sauce.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Melocotones

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija melocotones con la piel rojiza y aterciopelada.
- Para prepararlos, lávelos y cómalos enteros. Evite comer el hueso que está dentro.
- Para guardarlos, mantenga los melocotones alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren. Refrigere los melocotones maduros hasta por cinco días.
- Los melocotones contienen vitamina A, la cual es buena para tener la piel y los ojos sanos.

Compota de melocotón

Ingredientes:

4 tazas de melocotones picados
2 tazas de nectarinas o ciruelas picadas
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de ralladura de limón
1 palito de canela o 1 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Coloque la fruta y la miel en una olla sobre fuego medio.
2. Añada la ralladura de limón y la canela. Revuelva.
3. Cocine hasta que la fruta esté blanda, aproximadamente de 10 a 12 minutos.
4. Sirva de inmediato o refrigere y disfrútela fría.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.marthastewart.com

Deliciosa salsa de melocotones

Ingredientes:

2 tazas de melocotones en cuadritos
3/4 taza de pepino en cuadritos
1/4 taza de cebolla roja finamente picada
1/4 taza de cilantro picado
1 jalapeño finamente picado sin semillas
2 cucharadas de jugo de lima
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle bien.
2. Sirva o enfríe ¡y disfrute!
3. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Adaptado de <http://www.vegetariantimes.com>



Consejos rápidos

- Agregue rebanadas de melocotones a los cereales de desayuno fríos o calientes, a waffles o panqueques.
- Añada melocotones en trozos al yogur natural o de vainilla.
- No deseche los melocotones magullados. La fruta que tiene golpes suaves se puede cocinar para preparar una deliciosa salsa.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los melocotones.
- Añadir melocotones picados a salsas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Pears

Key Points

- For the best buy, choose pears that are slightly soft around the stem and have no bruises.
- To prepare, rinse well with running water before using.
- To store, refrigerate up to five days.
- Pears contain fiber, which helps to keep you regular.



Poached Pears with Cider Sauce

Ingredients:

- 3 cups apple cider
- 1 teaspoon cinnamon
- 2 slices fresh ginger root
- 4 pears, cored and chopped
- 1 teaspoon mint leaves (optional)

Directions:

1. In a large pot over medium heat, bring the cider, cinnamon, ginger and 1 cup water to a boil.
2. Add the pears and cook for about 15 minutes. Remove pears.
3. Raise heat to high and cook liquid until it thickens.
4. Pour liquid over pears and add mint leaves.
5. Serve and enjoy.

Makes 6 servings.

Adapted from The Angelica Home Kitchen
by Leslie McEachern

Pear Chutney

Ingredients:

- 4 pears, cored and finely sliced
- 1 onion, chopped
- 2 teaspoons honey
- ½ cup white wine vinegar
- 1 cinnamon stick
- 1 small bay leaf
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a large pot over medium heat and bring to a boil.
2. Reduce heat to low and cook for 10 minutes or until the pears turn soft and the mixture thickens.
3. Let cool, serve and enjoy.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.foodandwine.com

Quick Tips

- Chop pears and add to a tossed salad.
- Layer pear slices on cheese and crackers.
- Try sliced pears on a peanut butter sandwich!
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse pears.
- Chop pears with a plastic knife.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Peras

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija peras que se sientan ligeramente blandas alrededor del tallo y que no tengan golpes.
- Para prepararlas, lávelas bien con agua del grifo antes de usarlas.
- Para guardarlas, refrigérelas hasta por cinco días.
- Las peras contienen fibra, lo cual ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando.



Peras escalfadas con salsa de sidra

Ingredientes:

- 3 tazas de sidra de manzana
- 1 cucharadita de canela
- 2 rebanadas de raíz de jengibre fresco
- 4 peras sin el centro y picadas
- 1 cucharadita de hojas de menta (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla grande sobre fuego medio, lleve la sidra, la canela, el jengibre y 1 taza de agua a ebullición.
2. Añada las peras y cocine por aproximadamente 15 minutos. Retire las peras.
3. Aumente el fuego a alto y cocine hasta que el líquido espese.
4. Vierta líquido sobre las peras y agréguelo a las hojas de menta.
5. Sirva y disfrute.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de The Angelica Home Kitchen por Leslie McEachern

Conserva de pera

Ingredientes:

- 4 peras sin el centro y en rebanadas finas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de miel
- ½ taza de vinagre de vino blanco
- 1 varita de canela
- 1 hoja pequeña de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una olla grande sobre fuego medio y lleve a ebullición.
2. Reduzca a fuego bajo y cocine por 10 minutos o hasta que las peras se ablanden y la mezcla espese.
3. Deje enfriar, sirva y disfrute.
4. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.foodandwine.com

Consejos rápidos

- Corte peras y añádalas a una ensalada mixta.
- Coloque rebanadas de pera sobre galletas con queso.
- ¡Pruebe agregar rebanadas de pera a un sándwich de mantequilla de maní!
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las peras.
- Cortar las peras con un cuchillo de plástico.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).



Peppers

Key Points

- For the best buy, choose firm peppers with no soft spots.
- To prepare, rinse and remove the stem, core and seeds.
- To store, refrigerate peppers for seven to ten days.
- Peppers contain vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

Bell Pepper & White Bean Salad

Ingredients:

3 cups chopped arugula or spinach leaves
1 cup chopped bell peppers
1/3 cup sliced red onion
1½ cups cooked or 1 can (16 ounces) white beans, rinsed and drained
1½ tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine arugula (or spinach), peppers, red onion and white beans.
2. To make dressing, mix vinegar, oil, garlic, salt and pepper in a small bowl.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.cookinglight.com

Pepper & Tomato Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, sliced
5 cups chopped tomatoes
5 cups chopped yellow and red bell peppers
2 teaspoons paprika
¼ teaspoon red pepper flakes (optional)
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, peppers, paprika and red pepper flakes, and stir. Cook until peppers are soft, about 20 minutes.
4. Serve hot and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from *Vegetarian Cooking for Everyone* by Deborah Madison



Quick Tips

- Peppers can be eaten raw. Cut into strips and eat plain or with dip.
- To roast peppers, place in a dry pan and cook over medium-high heat until skins darken. Place in a sealed bag for five minutes. Remove seeds and chop.
- Add chopped peppers to pasta sauce or rice dishes.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse peppers before using.
- Help remove seeds of pepper with a spoon.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Pimientos

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija pimientos que estén firmes y sin áreas blandas.
- Para prepararlos, lávelos y quíteles el tallo, el centro y las semillas.
- Para almacenarlos, refrigere los pimientos por siete a diez días.
- Los pimientos contienen vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.

Ensalada de pimientos y frijol blanco

Ingredientes:

- 3 tazas de hojas de espinaca o arúgula picadas
- 1 taza de pimientos picados
- 1/3 taza de cebolla roja rebanada
- 1½ tazas de frijoles blancos cocidos o 1 lata (16 onzas) de frijoles blancos, lavados y escurridos
- 1½ cucharadas de vinagre balsámico u otro vinagre
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la arúgula (o espinaca), los pimientos, la cebolla roja y los frijoles blancos.
2. Para preparar el aderezo, combine el vinagre, el aceite, el ajo, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.cookinglight.com

Guiso de pimiento y tomate

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo rebanados
- 5 tazas de tomate picado
- 5 tazas de pimientos rojos y amarillos picados
- 2 cucharaditas de paprika
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada los tomates, los pimientos, la paprika y las hojuelas de chile rojo, y mezcle. Cocine hasta que los pimientos estén blandos, unos 20 minutos.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de Vegetarian Cooking for Everyone por Deborah Madison



Consejos rápidos

- Los pimientos pueden comerse crudos. Córtelos en tiras y cómalos solos o con salsa.
- Para asar los pimientos, colóquelos en una sartén seca y cocínelos sobre fuego medio-alto hasta que la piel se oscurezca. Colóquelos dentro de una bolsa sellada por cinco minutos. Retire las semillas y píquelos.
- Añada pimientos picados a la salsa para pasta o a los platos con arroz.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los pimientos antes de usarlos.
- Ayudar a quitar las semillas de los pimientos con una cuchara.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Plums

Key Points

- For the best buy, choose plums that are slightly soft to the touch.
- Plums are sweeter and juicier at room temperature.
- Store unripe plums on the counter at room temperature. Store ripe plums in the refrigerator for several days.
- Plums contain vitamin K, which is necessary for blood clotting.



Spiced Plums

Ingredients:

6 black or red plums, chopped
1 tablespoon honey
 $\frac{3}{4}$ teaspoon cinnamon
 $\frac{1}{2}$ teaspoon allspice (optional)

Directions:

1. In a medium pot over high heat combine plums, honey, cinnamon and allspice.
2. Bring to a boil, then reduce heat and cover. Cook for 10 minutes, stirring often.
3. Remove cover and cook 5 more minutes, or until plums thicken.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from
<https://theveggieclub.wordpress.com>

Plum Cucumber Salad

Ingredients:

6 black or red plums, diced
 $1\frac{1}{2}$ cups diced cucumbers
 $\frac{1}{2}$ red onion, diced
1 bell pepper, diced
 $\frac{1}{4}$ cup cilantro leaves, chopped (optional)
2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine plums, cucumber, onion, pepper and cilantro.
2. To make dressing, whisk vinegar, oil, salt and pepper in a small bowl.
3. Add dressing to the large bowl and toss well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.finecooking.com

Quick Tips

- Any type of plum can be used in place of another.
- Plums can be frozen raw. Simply rinse and dry, and remove the pit before freezing.
- Don't let bruised plums go to waste! Add them to a blender along with banana and yogurt for a delicious smoothie.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse plums before using and eating.
- Help shop for different kinds of plums at the market.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Ciruelas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija ciruelas que se sientan ligeramente blandas al tacto.
- Las ciruelas son más dulces y jugosas a temperatura ambiente.
- Guarde las ciruelas que no han madurado sobre la encimera a temperatura ambiente. Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador por varios días.
- Las ciruelas contienen vitamina K, la cual es necesaria para la coagulación de la sangre.

Ciruelas especiadas

Ingredientes:

6 ciruelas negras o rojas picadas
1 cucharada de miel
 $\frac{3}{4}$ cucharadita de canela
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta de Jamaica (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla mediana sobre fuego alto, combine las ciruelas, la miel, la canela y la pimienta gorda.
2. Lleve a ebullición y luego reduzca el fuego y cúbralo. Cocine por 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Retire la tapa y cocine 5 minutos más, o hasta que espese.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de
<https://theveggieclub.wordpress.com>

Ensalada de ciruela y pepino

Ingredientes:

6 ciruelas negras o rojas, en trocitos
 $1\frac{1}{2}$ tazas de pepinos en trocitos
 $\frac{1}{2}$ cebolla roja en trocitos
1 pimienta picado
 $\frac{1}{4}$ taza de hojas de cilantro picadas (opcional)
2 cucharadas de vinagre balsámico u otro vinagre
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine las ciruelas, el pepino, la cebolla, el pimienta y el cilantro.
2. Para preparar el aderezo, bata a mano el vinagre, el aceite, sal y pimienta en un tazón pequeño.
3. Añada el aderezo al tazón grande y mezcle bien.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.finecooking.com



Consejos rápidos

- Se puede usar cualquier variedad de ciruela en sustitución de otra.
- Las ciruelas se pueden congelar crudas. Simplemente lávelas y séquelas, y extraiga el hueso antes de congelarlas.
- ¡No permita que se desperdicien las ciruelas magulladas! Colóquelas en una licuadora junto con un plátano y yogur para un delicioso batido.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las ciruelas antes de usarlas y comerlas.
- Ayudar a comprar diferentes tipos de ciruelas en la tienda.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Potatoes

Key Points

- For the best buy, choose potatoes that are firm and without green spots.
- Skins are delicious and nutritious. Just scrub before preparing.
- To keep fresh, store potatoes away from onions in a cool, dry place for up to two weeks.
- Potatoes contain potassium, which is good for a healthy heart.



Smashed Potatoes with Kale

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
6 cups diced potatoes
6 cups diced kale
3 tablespoons chopped scallions
¼ teaspoon red pepper flakes
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat.
2. Add potatoes and cook for 5 minutes.
3. Add kale and cook for 5 more minutes.
4. Add 1 cup of water, cover and cook 5 more minutes.
5. Mash potatoes and kale until smooth.
6. Add scallions, red pepper flakes, and salt and pepper to taste.
7. Serve hot and enjoy.
8. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Submitted by Beth Bainbridge,
Stellar Farmers' Markets

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
½ teaspoon salt
4 to 5 potatoes, cut in even pieces

Directions:

1. Heat oil and salt in a large frying pan over medium-high heat. Add potatoes in a single layer, cut-side down.
2. Cook for 10 minutes, uncovered. Do not stir!
3. When potatoes turn brown, turn heat to low, cover, and cook until potatoes are soft, about 15 minutes.
4. Serve hot and enjoy.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Adapted from <http://food52.com>

Quick Tips

- Add potatoes to soups and stews.
- Choose potatoes that are smooth, with few flaws on the skins.
- Be sure to eat the skin of potatoes to get more fiber and potassium.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scrub potato skins.
- Add cut potatoes to a bowl of cold water to keep from turning brown (they will stay fresh for two hours).

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search "farmers' markets".

Visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Papas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija papas que estén firmes y sin manchas verdes.
- La cáscara es deliciosa y nutritiva. Solamente restriéguelas antes de prepararlas.
- Para mantenerlas frescas, guarde las papas lejos de las cebollas en un lugar fresco y seco hasta por dos semanas.
- Las papas contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.



Puré de papa con col rizada

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
6 tazas de papas en cuadritos
6 tazas de col rizada picada
3 cucharadas de cebollín picado
¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén freidora grande sobre fuego medio.
2. Añada las papas y cocine por 5 minutos.
3. Añada la col rizada y cocine por 5 minutos más.
4. Añada 1 taza de agua, tape y cocine 5 minutos más.
5. Machaque las papas y la col rizada hasta que queden suaves.
6. Añada el cebollín, las hojuelas de chile rojo y sal y pimienta al gusto.
7. Sirva caliente y disfrute.
8. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge,
Stellar Farmers' Market

Papas doradas en la sartén

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal
½ cucharadita de sal
4 a 5 papas cortadas en pedazos uniformes

Instrucciones:

1. Caliente el aceite y la sal en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Coloque las papas en una sola capa, con el lado cortado hacia abajo.
2. Cocine por 10 minutos, sin tapa. ¡No revuelva!
3. Cuando las papas comiencen a dorarse, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que las papas estén blandas, aproximadamente 15 minutos.
4. Sirva caliente y disfrute.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Adaptado de <http://food52.com>

Consejos rápidos

- Añada papas a las sopas y los guisos.
- Elija papas que se vean lisas, con pocas imperfecciones en la cáscara.
- Asegúrese de comer la cáscara de las papas para ingerir más fibra y potasio.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Restregar la cáscara de las papas.
- Colocar las papas cortadas en un tazón de agua fría para evitar que se tornen café (se mantendrán frescas por dos horas).

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,
[en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Pumpkin

Key Points

- For the best buy, choose pumpkins with bright orange skins and no spots.
- To prepare fresh pumpkin, rinse and remove seeds and cut into small pieces. Boil or bake small pieces until tender, about 10 to 20 minutes.
- To keep fresh, store in a cool, dry place for up to one month.
- Pumpkin contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Curried Pumpkin & Potato

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, sliced
1 garlic clove, chopped
2½ teaspoons curry powder
1 pumpkin, chopped
2 potatoes, chopped
¾ cup raisins
Salt and pepper to taste
Chopped fresh cilantro, to taste (optional)

Directions:

1. Heat oil in a medium pot over medium heat.
2. Add onion and cook for 5 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.
3. Add curry, pumpkin, potatoes, salt and pepper. Cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add 1½ cups water and raisins. Cover and cook until the pumpkin and potatoes are soft, 5 to 10 minutes.
5. Add cilantro. Serve and enjoy!

Makes 6 servings.

Adapted from www.countryliving.com

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 cups chopped onion
2 tablespoons chopped parsley
2 tablespoons chopped sage
4 cups diced pumpkin or Calabaza squash
3 cloves garlic
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, parsley and sage, and cook, until onion is soft, about 6 to 8 minutes. Stir often.
3. Add pumpkin and garlic and cook 2 minutes.
4. Add 3 cups water. Cover and cook until pumpkin is tender, about 12 to 15 minutes.
5. Puree in a blender, adding extra water as needed. Add salt and pepper, to taste.
6. Return to pot to reheat or enjoy room temperature.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from <http://www.bonappetit.com>

Quick Tips

- Puree cooked pumpkin and add to pancake batter.
- Scoop seeds from pumpkin and rinse. Salt lightly and bake at 350° F for 15 minutes.
- Any type of winter squash can be used in place of another.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scoop out and rinse pumpkin seeds for baking.
- Measure and add ingredients to recipes.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Calabaza

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija calabazas de color anaranjado brillante y sin manchas.
- Para preparar calabaza fresca, lávela y retire las semillas, y córtela en pedazos pequeños. Hierva u hornee los pedazos pequeños hasta que estén blandos, aproximadamente 10 a 20 minutos.
- Para mantenerla fresca, guárdela en un lugar fresco y seco hasta por un mes.
- La calabaza contiene vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.



Calabaza y papa al curry

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla en rebanadas
1 diente de ajo picado
2½ cucharaditas de curry en polvo
1 calabaza cortada en pedazos
2 papas cortadas en pedazos
¾ taza de pasas
Sal y pimienta al gusto
Cilantro fresco picado al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla mediana sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine por 5 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto más.
3. Añada el curry, la calabaza, las papas, la sal y la pimienta. Cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Añada 1½ taza de agua y las pasas. Cubra y cocine hasta que la calabaza y las papas estén blandas, unos 5 a 10 minutos.
5. Agregue el cilantro. ¡Sirva y disfrute!

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.countryliving.com

Sopa de calabaza y salvia

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
2 tazas de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de salvia picada
4 tazas de calabaza cortada en trozos
3 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla, el perejil y la salvia, y cocine hasta que la cebolla esté blanda, unos 6 a 8 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada la calabaza y el ajo y cocine por 2 minutos.
4. Añada 3 tazas de agua. Coloque la tapa y cocine hasta que la calabaza esté blanda, unos 12 a 15 minutos.
5. Licúe, agregando más agua según sea necesario. Añada sal y pimienta al gusto.
6. Regrésela a la olla para recalentarla y disfrútela a temperatura ambiente.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de <http://www.bonappetit.com>

Consejos rápidos

- Prepare puré de calabaza cocida y agréguelo a la masa para panqueques.
- Use una cuchara para quitarle las semillas a la calabaza y lávelas. Agrégueles un poco de sal y hornéelas a 350 °F por 15 minutos.
- Se puede usar cualquier variedad de calabaza de invierno en sustitución de otra.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Sacar las semillas de la calabaza con una cuchara y lavarlas para hornearlas.
- Medir y añadir ingredientes a las recetas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Radishes

Key Points

- For the best buy, choose firm radishes with smooth skins and no bruises. If the greens are attached, they should not be wilted.
- Radishes and radish greens can be eaten raw or cooked.
- To keep fresh, store unwashed radishes, with greens removed, in the refrigerator for up to two weeks. Store radish greens in a damp paper towel in the refrigerator for two to three days.
- Radishes contain vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Radish Stir-Fry with Sugar Snap Peas

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
½ cup diced shallots
3 cups chopped sugar snap peas
2 cups sliced radishes
¼ cup orange juice
2 tablespoons chopped fresh dill
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pan over medium heat.
2. Add shallots and cook until soft, about 3 minutes.
3. Add snap peas and cook 3 minutes. Add radishes and cook 3 more minutes. Stir.
4. Add orange juice and dill.
5. Add black pepper to taste.
6. Mix well. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.smittenkitchen.com

Rita's Pickled Radishes

Ingredients:

2 cups thinly sliced radishes
½ teaspoon salt
1 tablespoon honey
1 cup lime juice (4 limes)
1 tablespoon chopped mint or cilantro (optional)

Directions:

1. Sprinkle sliced radishes with salt. Set aside.
2. To make dressing, combine honey, lime juice and herb (if using) in a small bowl and mix.
3. Pour dressing over radishes.
4. Cover and set aside at room temperature for 20 to 30 minutes.
5. Drain liquid before serving.
6. Enjoy or refrigerate and serve cold!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Submitted by Rita Khatun,
Stellar Farmers' Markets

Quick Tips

- Radishes can be boiled, baked, steamed or roasted.
- Combine grated radishes and zucchini with lime juice to make a delicious slaw for tacos!
- One bunch of radishes will yield about 2½ cups of sliced radishes.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Separate radish greens from the roots.
- Scrub radish roots before serving.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Rábanos

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija rábanos con la cáscara lisa y sin golpes. Si tienen las hojas, no deben estar marchitas.
- Los rábanos y las hojas de rábano pueden comerse crudos.
- Para mantenerlos frescos, guarde los rábanos sin lavar, después de quitarles las hojas, en el refrigerador hasta por dos semanas. Guarde las hojas de rábano en una toalla de papel húmeda en el refrigerador por dos o tres días.
- Los rábanos contienen vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



Rábano salteado con guisantes dulces

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de chalotes picados
- 3 tazas de guisantes dulces picados
- 2 tazas de rábanos en rebanadas
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio.
2. Añada los chalotes y cocine hasta que estén blandos, aproximadamente 3 minutos.
3. Añada los guisantes dulces y cocine por 3 minutos. Añada los rábanos y cocine 3 minutos más. Revuelva.
4. Añada el jugo de naranja y el eneldo.
5. Añada pimienta negra al gusto.
6. Mezcle bien. ¡Sirva y disfrute!
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.smittenkitchen.com

Rábanos encurtidos de Rita

Ingredientes:

- 2 tazas de rábanos en rebanadas delgadas
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de jugo de lima (4 limas)
- 1 cucharada de menta o cilantro picados (opcional)

Instrucciones:

1. Rocíe los rábanos en rebanadas con sal y apártelos.
2. Para preparar el aderezo, combine la miel, el jugo de lima y la hierba (si lo desea) en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre los rábanos.
4. Cubra y deje aparte a temperatura ambiente por 20 a 30 minutos.
5. Escorra el líquido antes de servir.
6. Disfrute o refrigere y sirva frío.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Enviada por Rita Khatun,
Stellar Farmers' Market

Consejos rápidos

- Los rábanos se pueden hervir, hornear, cocinar al vapor o asar.
- Combine rábanos y calabacín rallados con jugo de lima para preparar una deliciosa ensalada para tacos.
- Un manojo de rábanos rinde aproximadamente 2½ tazas de rábanos en rebanadas.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Separar las hojas de las raíces.
- Restregar bien los rábanos antes de servirlos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,
[en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Spinach

Key Points

- For the best buy, choose spinach with crisp, dark green leaves.
- To prepare, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to remove all the dirt.
- To keep fresh, place in a plastic bag and refrigerate for three to seven days.
- Spinach contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Fruit & Spinach Salad Spinach & Beans

Ingredients:

4 cups fresh spinach, stems removed and torn
1 cup sliced strawberries
1 cup raisins
2 tablespoons oil
1 tablespoon lemon juice
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine spinach and raisins. Toss gently.
2. To make dressing, combine oil and lemon juice in a small bowl. Mix well.
3. Pour dressing on top of spinach mixture. Add salt and pepper to taste.
4. Toss well and serve.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from <http://www.cityharvest.org>

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
3½ cups cooked great northern beans
6 cups fresh spinach, stems removed
1 tablespoon vinegar
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add garlic and cook 1 minute.
4. Add beans and cook until hot, about 3 minutes.
5. Add spinach in small batches and vinegar, stirring often until spinach is wilted, about 3 minutes.
6. Season with salt and pepper and serve.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Quick Tips

- Add raw spinach to soups or homemade smoothies.
- Add cooked spinach to rice and pasta dishes.
- Add raw spinach to lettuce salads for extra nutrients and flavor.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to remove dirt.
- Tear spinach leaves carefully to add to soups or homemade smoothies.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Espinaca

Puntos clave

- Para comprar la mejor, elija espinaca con hojas crujientes de color verde oscuro.
- Para prepararla, coloque las hojas en un tazón con agua fría y enjuague bien para eliminar toda la tierra.
- Para mantenerla fresca, colóquela dentro de una bolsa plástica y refrigere por tres a siete días.
- La espinaca contiene vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.



Ensalada de fruta y espinaca

Ingredientes:

- 4 tazas de espinaca fresca, con los tallos separados de las hojas y picados
- 1 taza de fresas en rebanadas
- 1 taza de pasas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la espinaca y las pasas. Mezcle suavemente.
2. Para preparar el aderezo, combine el aceite y el jugo de limón en un tazón pequeño. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinaca. Añada sal y pimienta al gusto.
4. Mezcle bien y sirva.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de <http://www.cityharvest.org>

Espinaca y frijoles

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3½ tazas de frijoles nortños cocidos
- 6 tazas de espinaca fresca, sin los tallos
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine por 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Añada el ajo y cocine por 1 minuto.
4. Añada los frijoles y cocine hasta que estén calientes, aproximadamente 3 minutos.
5. Añada la espinaca en tandas pequeñas, y el vinagre, revolviendo constantemente hasta que la espinaca se marchite, aproximadamente 3 minutos.
6. Sazone con sal y pimienta y sirva.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Añada espinaca cruda a las sopas y batidos hechos en casa.
- Añada espinaca cocida a los platillos de pasta y arroz.
- Añada espinaca cruda a las ensaladas de lechuga para aumentar los nutrientes y el sabor.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Colocar las hojas de espinaca en un tazón con agua y moverlas para quitar la suciedad.
- Despedazar con cuidado las hojas de espinaca para agregarlas a sopas o batidos hechos en casa.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook,

[en facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Strawberries

Key Points

- For the best buy, choose strawberries that are bright red and firm.
- To prepare fresh strawberries, rinse and remove stems.
- To store fresh, refrigerate strawberries for four to seven days.
- Strawberries contain vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Strawberry-Basil Sauce

Ingredients:

- 4 cups chopped strawberries
- 2 tablespoons honey
- 2 tablespoons lemon juice
- ¼ cup sliced fresh basil

Directions:

1. In a large pot, heat strawberries over medium heat.
2. Cook until strawberries are soft, about 4 minutes.
3. Add honey and lemon juice and stir. Cook for 8 to 10 minutes.
4. Turn off heat, add basil and stir well.
5. Serve hot or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from www.marthastewart.com

Strawberry Pepper Salsa

Ingredients:

- 2 cups chopped strawberries
- ½ red onion, thinly sliced
- 1 jalapeño pepper, diced
- ½ red bell pepper, chopped
- ½ green bell pepper, chopped
- ½ orange bell pepper, chopped
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon vegetable oil
- Salt, pepper, and cilantro to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a bowl and mix well.
2. Serve and enjoy.
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.yummly.com

Quick Tips

- Top hot or cold cereal with strawberries.
- Mix strawberries with yogurt or cottage cheese.
- Blend strawberries with yogurt, honey and orange juice for a fruit smoothie.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Take off the green tops from strawberries.
- Rinse strawberries before eating.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Fresas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija fresas que estén firmes y tengan un color rojo brillante.
- Para preparar fresas frescas, lávelas y quíteles los tallos.
- Para almacenarlas frescas, refrigérelas por cuatro a siete días.
- Las fresas contienen vitamina C, la cual es buena para combatir los resfriados y curar las heridas.



Salsa de fresa y albahaca

Ingredientes:

- 4 tazas de fresas picadas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de albahaca fresca picada

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente las fresas sobre fuego medio.
2. Cocine hasta que las fresas estén blandas, unos 4 minutos.
3. Añada la miel y el jugo de limón y revuelva. Cocine por 8 a 10 minutos.
4. Apague el fuego, añada la albahaca y revuelva bien.
5. Sirva frío o caliente.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Adaptado de www.marthastewart.com

Salsa de fresa y pimiento

Ingredientes:

- 2 tazas de fresas picadas
- ½ cebolla roja en rebanadas delgadas
- 1 chile jalapeño picado
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento verde picado
- ½ pimiento anaranjado picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal, pimienta y cilantro al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Sirva y disfrute.
3. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.yummly.com

Consejos rápidos

- Añada fresas al cereal frío o caliente.
- Mezcle las fresas con yogur o requesón.
- Combine fresas con yogur, miel y jugo de naranja para un batido de frutas.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Quitarles la parte verde de arriba.
- Lavar las fresas antes de comerlas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Summer Squash

Key Points

- For the best buy, choose summer squash (yellow or green) that is firm and without soft spots.
- To prepare, scrub and rinse skin, then cut off ends. Seeds and skin are good to eat and full of fiber and nutrients!
- To store fresh, refrigerate in an open plastic bag for seven to ten days.
- Summer squash contains potassium, which is good for a healthy heart.



Summer Squash & White Bean Salad

Ingredients:

- 4 cups diced summer squash
- 1 cup chopped red onion
- 1 19-ounce can cannellini beans, drained and rinsed
- 2 tablespoons vegetable oil
- ¼ cup apple cider vinegar
- ½ tablespoon chopped rosemary
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine summer squash, onion and beans.
2. In a small bowl, mix oil, vinegar, rosemary, salt and pepper.
3. Pour oil mixture over bean-squash mixture and toss.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Adapted from <http://newhope360.com>

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

- 1 tablespoon oil
- 1 cup chopped onion
- 4 cloves garlic, minced
- 2 cups chopped tomatoes
- 4 cups zucchini, sliced in thin strips
- Salt, pepper and red pepper flakes to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add garlic and stir for 1 minute.
4. Add tomatoes and cook for 10 minutes, stirring often.
5. Add zucchini and cook until soft, about 3 minutes. Add red pepper flakes to taste.
6. Enjoy by itself or with your favorite pasta or grain!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Quick Tips

- Grate summer squash and freeze raw or add to an omelet.
- Slice and eat fresh in salads or as part of a cold vegetable platter.
- Steam chopped summer squash in a small amount of water for three minutes. Season with pepper and fresh herbs.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Rinse fresh squash under running water.
- Grate squash, with supervision.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Calabacín

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija calabacines (verdes o amarillos) que estén firmes y no tengan partes blandas.
- Para prepararlos, restriegue y lave la cáscara, y corte los extremos. Las semillas y la cáscara son buenas para comerse y están llenas de fibra y nutrientes.
- Para almacenarlo fresco, refrigérelo dentro de una bolsa plástica abierta por siete a diez días.
- Los calabacines contienen potasio, el cual es bueno para la salud del corazón.



Consejos rápidos

- Ralle calabacines y congélelos crudos o agréguelos a un omelet.
- Córtelos en rebanadas y cómalos frescos en ensaladas o como parte de un plato frío de vegetales.
- Cocine los calabacines picados al vapor en una pequeña cantidad de agua por tres minutos. Sazone con pimienta y hierbas frescas.

Ensalada de calabacines y frijol blanco

Ingredientes:

- 4 tazas de calabacines en cuadritos
- 1 taza de cebolla roja picada
- 1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini escurridos y lavados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharada de romero picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine los calabacines, la cebolla y los frijoles.
2. En un tazón pequeño, combine el aceite, el vinagre, el romero, la sal y la pimienta.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre la mezcla de frijoles y calabacines y mezcle.
4. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 10 porciones.

Adaptado de <http://newhope360.com>

Espagueti de calabacín

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de tomate picado
- 4 tazas de calabacín cortado en tiras delgadas
- Sal, pimienta y hojuelas de chile rojo al gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada el ajo y revuelva por 1 minuto.
4. Añada los tomates y cocine por 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Añada el calabacín y cocine hasta que esté blando, aproximadamente 3 minutos. Añada hojuelas de chile rojo al gusto.
6. ¡Disfrútelo solo o con su pasta o grano favorito!
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los calabacines frescos en agua del grifo.
- Rallar los calabacines con supervisión.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

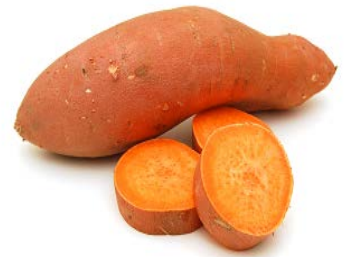
NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Sweet Potatoes

Key Points

- For the best buy, choose sweet potatoes that taper at both ends.
- To prepare, scrub and remove eyes and dark spots. Keep the skin; it's full of fiber and nutrients.
- To keep fresh, store in a cool, dry place for one to two weeks.
- Sweet potatoes contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Sweet Potato & Apple Stir-Fry

Ingredients:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 4 cups chopped sweet potatoes
- 1 teaspoon grated ginger (optional)
- 2 cups chopped apples
- 1 teaspoon cinnamon

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add sweet potatoes, cover and cook for 5 minutes.
3. Add ½ cup water and ginger, if using. Cover and cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add apples and cinnamon. Cook for 10 more minutes until sweet potatoes are soft.
5. Serve immediately and enjoy as a dessert or sweet side dish.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Adapted from <http://recipes.sparkpeople.com>

Sweet Potato & Red Bean Chili

Ingredients:

- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 onion, diced
- 3 cups diced sweet potatoes
- 2 garlic cloves, minced
- 2 cups chopped tomatoes
- 1½ tablespoons chipotle chili powder
- 2 teaspoons ground cumin (optional)
- 1½ cups cooked or 1 15-ounce can red beans, rinsed
- 2 tablespoons chopped cilantro (optional)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onions and garlic. Cook for about 4 minutes or until softened.
3. Stir in the sweet potatoes, spices and heat to toast for 1 minute.
4. Add tomatoes and 1½ cups water. Cook for 10 minutes.
5. Add beans. Cook until the beans are heated, about 5 minutes.
6. Add cilantro, salt and pepper.

Makes 6 servings.

Adapted from www.eatingwell.com

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub and wrap in foil. Bake at 375° F for one hour.
- Boil sweet potatoes and mash. Add orange juice and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for more nutrients and flavor.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scrub sweet potato skins before using.
- Mash boiled sweet potatoes.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Batatas

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija batatas que tengas ambos extremos cónicos.
- Para prepararlas, restriéguelas y quíteles los puntos y las manchas oscuras. No les quite la cáscara; está llena de fibra y nutrientes.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco hasta por dos semanas.
- Las batatas contienen vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.



Batatas salteadas con manzana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tazas de batatas cortadas en trocitos
- 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional)
- 2 tazas de manzanas picadas
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada las batatas, tápelas y cocine por 5 minutos.
3. Añada ½ taza de agua y jengibre, si lo desea. Tape y cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Añada las manzanas y la canela. Cocine por 10 minutos más hasta que las batatas estén blandas.
5. Sirva de inmediato y disfrute como postre o como guarnición dulce.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Adaptado de <http://recipes.sparkpeople.com>

Chili de batatas y frijol rojo

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 3 tazas de batatas en trocitos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de tomate picado
- 1½ cucharadas de polvo de chile chipotle
- 2 cucharaditas de comino en polvo (opcional)
- 1½ tazas de frijoles rojos cocidos o 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos
- 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine por aproximadamente 4 minutos o hasta que estén blandos.
3. Añada las batatas, las especias y caliente para dorarlos por 1 minuto.
4. Añada los tomates y 1½ taza de agua. Cocine por 10 minutos.
5. Agregue los frijoles. Cocine hasta que se calienten los frijoles, aproximadamente 5 minutos.
6. Agregue el cilantro, sal y pimienta.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.eatingwell.com

Consejos rápidos

- Para preparar batatas horneadas, lávelas y envuélvalas en papel de aluminio. Hornee a 375 °F por una hora.
- Hierva las batatas y macháquelas. Añada jugo de naranja y una pizca de azúcar morena para una dulce delicia.
- Las batatas se pueden mezclar con las papas blancas para aumentar los nutrientes y el sabor.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar bien la cáscara de las batatas antes de usarlas.
- Machacar las batatas hervidas.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Tomatoes

Key Points

- For the best buy, choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- To prepare fresh tomatoes, rinse and slice or chop. Eat fresh or cooked.
- To store fresh, keep tomatoes out of direct sunlight and at room temperature until ripe, then, if needed, refrigerate for up to a week.
- Tomatoes contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Easy Tomato Sauce

Ingredients:

- 1½ teaspoons vegetable oil
- 1 onion, chopped
- 2½ cups chopped tomatoes
- 2 garlic cloves, chopped
- ½ teaspoon oregano (optional)
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft. Stir often.
2. Add tomatoes, garlic, oregano, salt and pepper.
3. Simmer for 15 to 20 minutes or until thickened.
4. Serve over pasta, rice or cooked vegetables. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

- 2 cups thinly sliced onions
- ½ teaspoon salt
- 8 cups sliced tomatoes
- ¼ cup basil or cilantro, torn
- 1 tablespoon oil
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Place onions in a small bowl and sprinkle with salt. Set aside 20 to 30 minutes.
2. Rinse onions under water to remove salt. Drain well.
3. In a large bowl, combine tomatoes, drained onions, and basil or cilantro. Add oil and mix well.
4. Enjoy or refrigerate and serve cold!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

*Submitted by Beth Bainbridge,
Stellar Farmers' Markets*

Quick Tips

- One medium tomato is about one cup chopped.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onion and garlic until soft, and then add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers' Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search "farmers' markets".
Visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Tomates

Puntos clave

- Para comprar los mejores, elija tomates firmes con cáscara lisa. Los tomates verdes maduran a temperatura ambiente.
- Para preparar tomates frescos, lávelos y córtelos en rebanadas o cuadritos. Cómalos frescos o cocinados.
- Para guardarlos frescos, mantenga los tomates alejados de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta que maduren; luego, si es necesario, refrigérelos hasta por una semana.
- Los tomates contienen vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.



Salsa de tomate fácil

Ingredientes:

- 1½ cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2½ tazas de tomate picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de orégano (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda. Revuelva constantemente.
2. Añada los tomates, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Hierva a fuego lento por 15 a 20 minutos o hasta que espese.
4. Sirva sobre pasta, arroz o vegetales cocidos. ¡Disfrute!
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 5 porciones.

Ensalada chilena de tomate

Ingredientes:

- 2 tazas de cebollas en rebanadas delgadas
- ½ cucharadita de sal
- 8 tazas de tomates en rebanadas
- ¼ taza de albahaca o cilantro picados
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Coloque las cebollas en un tazón pequeño y rocíelas con sal. Aparte por 20 a 30 minutos.
2. Lave las cebollas con agua para retirarles la sal. Escorra bien.
3. En un tazón grande, combine los tomates, las cebollas escurridas y la albahaca o el cilantro. Añada el aceite y mezcle bien.
4. Disfrute o refrigere y sirva frío.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 8 porciones.

Enviada por Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Market

Consejos rápidos

- Un tomate mediano equivale aproximadamente a una taza picado.
- Añada tomates picados a los huevos revueltos.
- ¡Prepare su propia sopa de tomate! Saltee ajo y cebolla picados hasta que estén blandos, y luego agregue sus hierbas favoritas, tomates picados y caldo bajo en sodio. Cocine de 10 a 15 minutos y ¡disfrute!

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar los tomates en agua fría.
- Machacar y cortar los tomates para preparar una salsa rápida.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).



Watermelon

Key Points

- For the best buy, choose melons that are heavy for their size, with no bruises or soft spots.
- To prepare, rinse the rinds, cut them in half or in wedges and remove the seeds.
- To store, keep whole melons out of direct sunlight and at room temperature for up to one week. Refrigerate cut melons for up to five days.
- Melons contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

3 cups cubed watermelon
2 cucumbers, thinly sliced
½ onion, chopped
1 carrot, thinly sliced
¼ cup apple cider vinegar
1 teaspoon red pepper flakes
2 tablespoons chopped mint
1 tablespoon chopped cilantro (optional)
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a large bowl and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy.
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.wchstv.com

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

2 cups chopped watermelon, seeds removed
1 cup cooked black beans
½ cup chopped onion
1 tablespoon chopped green chilies
1 garlic clove, minced
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon chopped cilantro (optional)

Directions:

1. Combine all ingredients in a large bowl and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy.
3. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Choose watermelons that have a pale yellow spot on the skin. This shows that they are ripe.
- Add pieces of watermelon to your water for a refreshing drink.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scoop out melon flesh to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from the wedges using a spoon.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Sandía

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija sandías que sean pesadas para su tamaño y que no tengan golpes ni áreas blandas.
- Para prepararlas, lávelas por fuera, córtelas a la mitad o en rebanadas y quíteles las semillas.
- Para guardarlas, mantenga las sandías enteras alejadas de la luz del sol directa y a temperatura ambiente hasta por una semana. Refrigere la sandía cortada hasta por cinco días.
- Las sandías contienen vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.



Conserva de sandía con especias

Ingredientes:

- 3 tazas de sandía en trozos
 - 2 pepinos en rebanadas delgadas
 - ½ cebolla picada
 - 1 zanahoria en rebanadas delgadas
 - ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
 - 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo
 - 2 cucharadas de menta picada
 - 1 cucharada de cilantro picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle con cuidado.
2. Enfríe, sirva y disfrute.
3. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.wchstv.com

Salsa de sandía y frijol negro

Ingredientes:

- 2 tazas de sandía en cuadritos, sin semillas
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chiles verdes picados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle con cuidado.
2. Enfríe, sirva y disfrute.
3. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Añada trozos o bolas de sandía a las ensaladas de frutas.
- Elija sandías que tengan una mancha de color amarillo pálido en la cáscara. Esto indica que están maduras.
- Añada trozos de sandía a su agua para una bebida refrescante.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Usar una cuchara para sacar pedazos de sandía para comer como bocadillo o para agregar a una receta.
- Sacar las semillas de las rebanadas usando una cuchara.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Winter Greens

Key Points

- For the best buy, look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- To prepare, rinse leaves and chop into bite-sized pieces.
- To store, wrap unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for three to five days.
- Winter greens contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Leafy Greens Salad with Apple Dressing

Ingredients:

2 apples
12 cups sliced leafy greens (kale, mustard greens, spinach)
2 tablespoons apple cider vinegar
1 teaspoon lemon juice
2 tablespoons vegetable oil
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Chop 1 apple and add to a large bowl. Add greens.
2. To make dressing, shred 1 apple on the smallest holes of a grater. Add shredded apple, vinegar, lemon juice and oil to a small bowl.
3. Add dressing to greens, mix well with hands. Add pepper to taste.
4. Serve and enjoy.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.bonappetit.com

Black-Eyed Peas & Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, minced
8 cups chopped collard greens
2 cups chopped tomato
¼ cup chopped dill
1½ cups cooked black-eyed peas
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir frequently.
3. Add greens, tomato, dill and 2 cups water. Cook until greens are soft, 20 to 25 minutes.
4. Add black-eyed peas. Add black pepper to taste. Stir.
5. Serve immediately and enjoy.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.nytimes.com

Quick Tips

- Add kale, collard greens, mustard greens or Swiss chard to soups and stews. Any variety can be used in place of another.
- Cook winter greens with oil and garlic for a quick side dish.
- Greens can be seasoned with vinegar, ginger, lemon juice or hot pepper flakes.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Wash leaves in cold water.
- Tear leafy greens in pieces.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Hojas verdes de invierno

Puntos clave

- Para comprar las mejores, busque hojas verdes que estén húmedas y crujientes, con un color verde oscuro.
- Para prepararlas, lave las hojas y córtelas en pedazos del tamaño de un bocado.
- Para almacenarlas, envuelva las hojas verdes sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas dentro de una bolsa plástica y manténgalas en el refrigerador por tres a cinco días.
- Las hojas verdes de invierno contienen vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.

Ensalada de hojas verdes con aderezo de manzana

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 12 tazas de hojas verdes cortadas (col rizada, hojas de mostaza, espinaca)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Corte 1 manzana en cuadritos y colóquela en un tazón grande. Añada las hojas verdes.
2. Para preparar el aderezo, ralle 1 manzana en los agujeros más pequeños de un rallador. Combine la manzana rallada, el vinagre, el jugo de limón y el aceite en un tazón pequeño.
3. Añada el aderezo a las hojas verdes y mezcle con las manos. Añada pimienta al gusto.
4. Sirva y disfrute.
5. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.bonappetit.com

Frijoles de carita y berza

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 8 tazas de berza picada
- 2 tazas de tomate picado
- ¼ taza de eneldo picado
- 1½ tazas de frijol de carita (o caupí)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Añada las hojas verdes, el tomate, el eneldo y 2 tazas de agua. Cocine hasta que las hojas verdes estén blandas, unos 20 a 25 minutos.
4. Añada los frijoles de carita. Añada pimienta negra al gusto. Revuelva.
5. Sirva de inmediato y disfrute.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de www.nytimes.com



Consejos rápidos

- Agregue berza, col rizada, hojas de mostaza o acelga suiza a las sopas y los guisos. Todas las variedades son intercambiables.
- Cocine las hojas verdes de invierno con aceite y ajo para una guarnición rápida.
- Las hojas verdes se pueden sazonar con vinagre, jengibre, jugo de limón u hojuelas de chile picante.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Lavar las hojas en agua fría.
- Romper las hojas verdes en pedazos.

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables